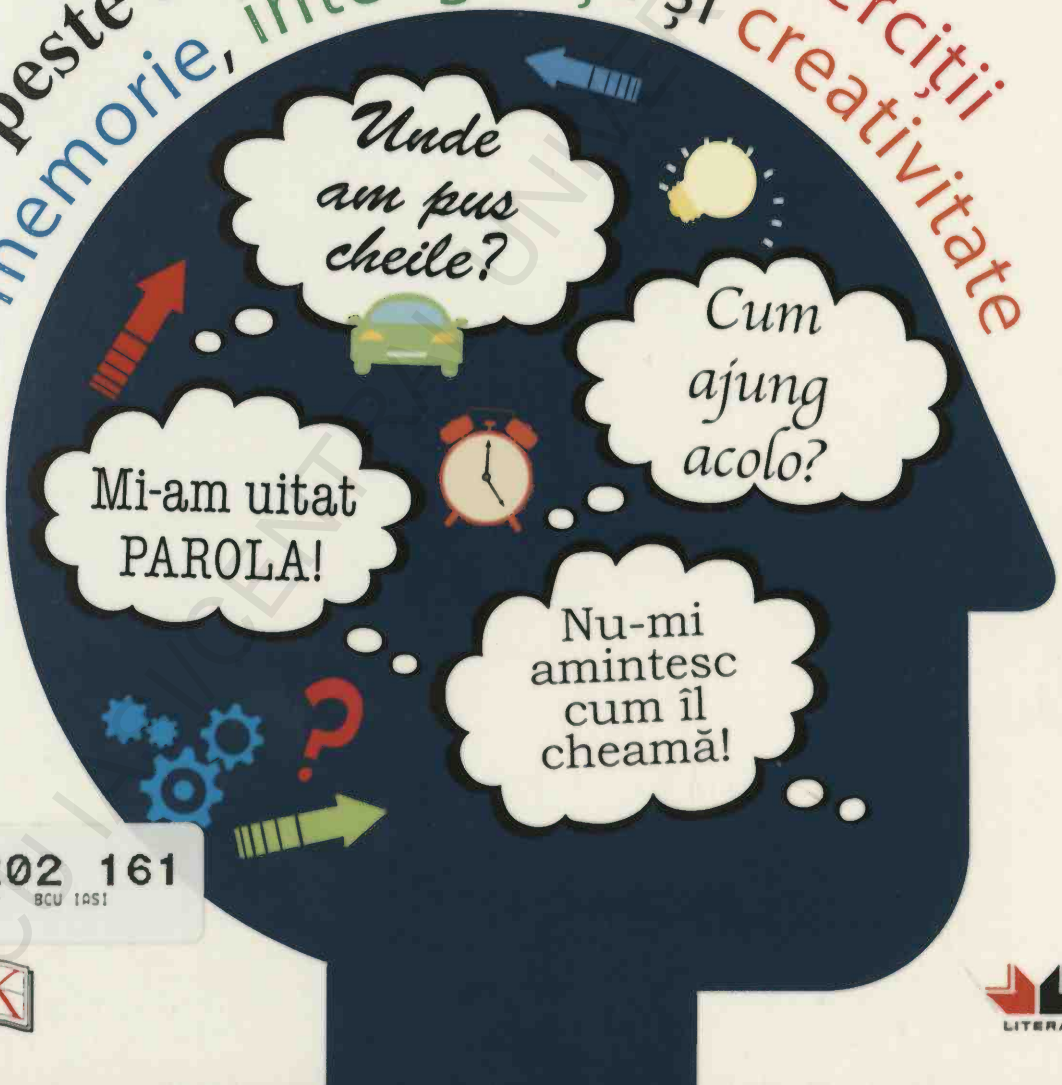
Antrenează-ți CREIERUL

JOEL LEVY

peste 300 de tehnici și exerciții de memorie, inteligență și creativitate



III202 161
BCU IASI

DK
LITERA

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

III202 161
BCU IASI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16

Antrenează-ți CREIERUL

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Antrenează-ți CREIERUL

806459

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ "M. EMINESCU" IAȘI
26. MAR. 2019
ALE

JOEL LEVY

LITERA

0 000010 84949 BCU IAȘI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Boost Your Brain
Joel Levy

Copyright © 2014 Dorling Kindersley Limited
Ediție publicată în Marea Britanie, în 2014,
de Dorling Kindersley Limited.
80 Strand, London WC2R 0RL Penguin Group (UK)

Ilustrator Keith Hagan
Editor coordonator Elizabeth Yeates
Design Miranda Harvey, Harriet Yeomans
Editor Angela Baynham
Director artistic Peter Luff

LITERA®
Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 54 83 72;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Antrenează-ți creierul
Joel Levy

Copyright © 2015 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Ioana Pricop

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Mariana Mitroi, Andreea Stoica
Corector: Georgiana Enache
Tehnoredactare și prepress: Bogdan Coscaru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LEVY, JOEL
Antrenează-ți creierul / Joel Levy;
trad.: Ioana Pricop. – București: Litera, 2015
ISBN 978-606-741-202-4
I. Pricop, Ioana (trad.)
159.92

Cuprins

INTRODUCERE 6
CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE 8

CAPITOLUL 1

REPARARE RAPIDĂ 10
Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea memoriei de scurtă durată
Chestionar 12
Pont 21
Tehnică: gruparea 22
Tehnică: asocieri 27

CAPITOLUL 2

GENIUL DE LA PETRECERE 28
Tehnici și exerciții pentru amintirea numelor și a chipurilor
Chestionar 30
Pont 31
Tehnică: numele după locul ocupat 32
Tehnică: ce exprimă un nume? 35
Tehnică: fă-l memorabil 36
Tehnică: contextul este cheia 39
Tehnică: optimizare în trei pași 40

CAPITOLUL 3

ELEFANTUL COTIDIAN 42
Dezvoltarea tehnicilor și exerciții pentru provocările de zi cu zi
Chestionar 44
Tehnică: sistemul mnemonic loci 45
Tehnică: metoda conexiunilor 46
Tehnică: formarea acronimelor 47
Tehnică: formarea acrostihurilor 48
Tehnică: sistemul de repere alfabetic 50
Tehnică: număr-rimă 52
Pont 57

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 4

UNDE MI-E MAȘINA? 58

Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea memoriei de durată medie

Chestionar 60
Tehnică: metoda călătoriei 62
Tehnică: sistemul cu repere din calendar 64
Pont 64
Tehnică: sistemul cu repere orare 66

CAPITOLUL 5

ȘTIU CE-AM FĂCUT ASTĂ VARĂ 70

Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea memoriei de lungă durată

Chestionar 72
Tehnică: explorează simțurile 74
Tehnică: distribuția 75
Tehnică: sistem cu repere din calendar 76
Pont 76

CAPITOLUL 6

PIN-UL ÎN CARUL CU FÂN 82

Strategii pentru crearea și memorarea PIN-urilor și parolelor

Chestionar 84
Pont 85
Pont 91

CAPITOLUL 7

RECAPITULARE EXPRES 96

Tehnici și exerciții pentru îmbunătățirea actualizării și amintirii faptelor

Chestionar 98
Tehnică: acrostih mnemonic 100
Tehnică: verificare 101
Tehnică: datele principale 102
Tehnică: harta mintală 103
Tehnică: asocieri 104
Pont 104
Tehnică: sistemul cu repere 105

CAPITOLUL 8

MINTE PENTRU CIFRE 108

Exerciții de aritmetică elementară

Chestionar 110
Pont 119

CAPITOLUL 9

TEAMA DE CALCULE 120

Puzzle-uri aritmetice avansate

Chestionar 122
Pont 123
Pont 129

CAPITOLUL 10

PE VÂRFUL LIMBII 130

Exerciții de inteligență verbală

Chestionar 132
Pont 138

CAPITOLUL 11

PIERDUT ÎN SPAȚIU 140

Exerciții de inteligență vizual-spațială

Chestionar 142
Pont 147

CAPITOLUL 12

LOGICĂ ȘI IAR LOGICĂ 152

Exerciții de raționament logic

Chestionar 154
Pont 165

CAPITOLUL 13

SCLIPIRI DE GENIU 168

Exerciții de creativitate

Chestionar 170
Pont 176

PROVOCĂRI 178
RĂSPUNSURI 180
INDEX 188
MULȚUMIRI 192

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

Viața de zi cu zi îți poate solicita la maximum capacitățile mintale, fie că este vorba despre amintirea unei parole pentru un site web, fie că este vorba despre amintirea numelor persoanelor cărora le-ai fost prezentat la o petrecere. Această carte prezintă un program intensiv cu scopul de a te ajuta să faci față unor astfel de provocări atunci când apar, conținând exerciții și jocuri de tip puzzle concepute pentru a-ți îmbunătăți performanțele mintale. În plus, propune tehnici și sfaturi pentru abordarea enigmelor cognitive, oferindu-ți experiența și încrederea necesare pentru a depăși obstacolele intelectuale ale vieții.

Înainte de a începe antrenamentul cognitiv, află câteva lucruri despre felul în care funcționează creierul tău și familiarizează-te cu câțiva termeni utili. În viața cotidiană apelezi la o mulțime de abilități mintale, care pot fi împărțite în două categorii principale: memorie și cogniție. Memoria acoperă toate aspectele de la evaluarea mintală a prețurilor când te afli la cumpărături, până la reamintirea unor lucruri învățate la școală. Cogniția este un termen științific care desemnează gândirea, și include inteligența, rezolvarea de probleme, creativitatea și vorbirea.

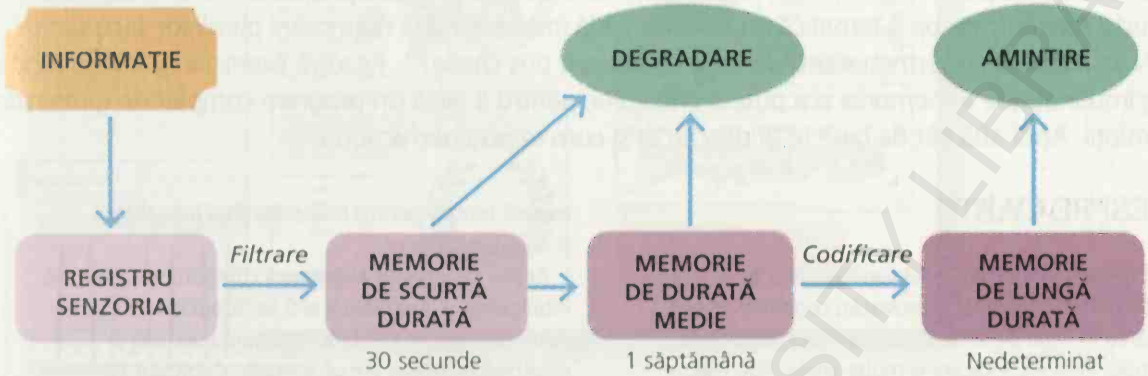
MEMORIA

Nu știe nimeni cu certitudine cum funcționează memoria, dar experimentele au sugerat un model care pare a fi o descriere pertinentă: modelul multinivelar. Conform acestei teorii, există diferite stadii ale memoriei. Informațiile detectate de senzori se transmit creierului tău, unde sunt reținute vreme de o secundă într-un registru senzorial. Procesele de filtrare automată permit apoi unora din aceste informații să pătrundă în memoria de scurtă durată, cunoscută și ca memorie de lucru.

În memoria ta de scurtă durată doar câteva informații pot fi stocate simultan; ele fie rămân aproximativ 30 de secunde înainte de a fi pierdute rapid prin degradare și/sau interferențe, fie sunt împrospătate și consolidate prin atenție și repetare. Când ai nevoie să ții minte un număr de telefon atât cât să-l formezi, folosești memoria de scurtă durată – este puțin probabil să-ți amintești numărul după mai mult timp. Însă, dacă materialul este interesant, emoționant, se potrivește cu alte amintiri sau dacă faci un efort voluntar pentru a-l repeta și a-l învăța, materialul poate fi stocat ca element al memoriei de lungă durată, unde o cantitate nelimitată de informații poate fi păstrată nedeterminat. Un exemplu de memorie de lungă durată este legatul șireturilor – procedeul este „stocat" în permanență în memoria ta.

Depozitarea în memoria de lungă durată se numește codificare. Pentru ca informația să fie codificată și stocată în memoria ta de lungă durată, trebuie să treacă mai întâi de memoria de scurtă durată. Când sunt codificate, amintirile sunt stocate până ai nevoie să le accesezi prin procesul denumit amintire. Codarea și amintirea sunt cele două fețe ale monedei memoriei – dacă nu le poți face pe amândouă, nu vei reuși să-ți reamintești nimic.

Trebuie să menționăm o categorie intermediară, memoria de durată medie, care acoperă zona în care cea pe termen scurt se transformă în memorie pe termen lung. Aici, materialul poate rămâne aproximativ o săptămână; este vorba despre informația care nu este procesată imediat din memoria de scurtă durată în cea de lungă durată, dar care va fi în cele din urmă stocată în memoria ta de lungă durată (prin codificare) sau se va degrada și o vei pierde.



Modelul multinivelar al memoriei

Memoria de lungă durată este și ea de mai multe tipuri. De exemplu, dobândirea unor deprinderi, de la conducerea autovehiculului până la tastare și la legarea șireturilor, este denumită memorie procedurală – mai degrabă „cum" decât „ce". Memoria de tipul „ce", cum ar fi „în ce an s-a declanșat Primul Război Mondial?", poartă numele de memorie declarativă sau explicită și se împarte la rândul ei în câteva forme. Memoria episodică, de exemplu, este cea care înmagazinează episoade și evenimente ale vieții tale și include o subcategorie aparte, cunoscută sub denumirea de memorie biografică. Memoria biografică păstrează toate experiențele personale memorabile și este una dintre cele mai importante forme ale memoriei, fiind esențială pentru autopercepție.

Numeroase probleme și frustrări ale vieții cotidiene sunt legate de memoria săracă și neperformantă – de la chinul de a accesa conturile online până la uitarea singurului lucru pentru care ai mers la magazin ca să-l cumperi. Exersarea diferitelor modalități de îmbunătățire a memoriei poate îmbunătăți performanța mintală pe termen scurt și lung și poate chiar să ajute la contracararea declinului legat de înaintarea în vârstă.

COGNIȚIA

Dacă amintirile sunt ca niște ingrediente pe care le stochezi în „cămara" mintală, cogniția este abilitatea de a le folosi la „gătit". Așa cum s-ar putea să fii bun la tocat legume, dar total nepriceput la asezonarea unui sos, aceleași reguli se aplică și procesării mintale, care este împărțită în mai multe subtipuri sau aptitudini. Poți fi specialist într-un anumit domeniu al cogniției și să ai nevoie de exercițiu în plus în alt domeniu.

Aptitudinea verbală sau lingvistică se referă la capacitatea de a folosi cuvintele și limba, ce îți permite să rezolvi cuvinte încrucișate sau să formulezi o frază complicată. Aptitudinea numerică este probabil cea care stârnește majoritatea reacțiilor negative, din cauza așa-numitei fobii față de matematică.

Aptitudinea vizual-spațială acoperă capacitatea de a te gândi la forme, contururi și spațiu și de a reprezenta spațiul fizic cu ochii minții. Aceasta stabilește cât de bun ești la citirea unei hărți și la orientarea geografică sau la reținerea unei forme și folosirea ei.

Aptitudinea logică este abilitatea de a gândi rațional și de a rezolva puzzle-uri, fie că sunt pe bază de cuvinte, numere sau simboluri. În definitiv creativitatea este un aspect al inteligenței care cuprinde abilitatea de a face legături noi și neașteptate între idei și de a fi original și flexibil în gândire.

În afară de aptitudinile enumerate, mai există o latură diferită – inteligență emoțională sau socială –, care se referă la abilitatea de a recunoaște, controla și stăpâni emoțiile proprii sau pe ale altora. Inteligența emoțională este însă mult mai subiectivă și personală decât cea rațională și nu are legătură cu exercițiile și cu enigmele.

LA TREABĂ

Gata cu teoria. Acum citește paginile despre „Cum să folosești această carte", apoi începe cu Capitolul 1 (sau cu capitolul care ți se pare cel mai important) și construiește-ți un supercreier!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cum să folosești această carte

Cartea se adresează îndeosebi provocărilor mintale ale stilului de viață modern, având capitole scurte concentrate pe o tematică anume, de pildă îmbunătățirea memorării parolelor și codurilor PIN sau uitarea pe termen scurt, de tipul „unde-am pus cheile?". Rezolvă exercițiile și învață tehnici de îmbunătățire a memoriei și a puterii creierului, pentru a avea un program complet de gimnastică a minții. Apoi află cât de bine te-ai descurcat și cum te poți perfecționa.

DESPRE CARTE

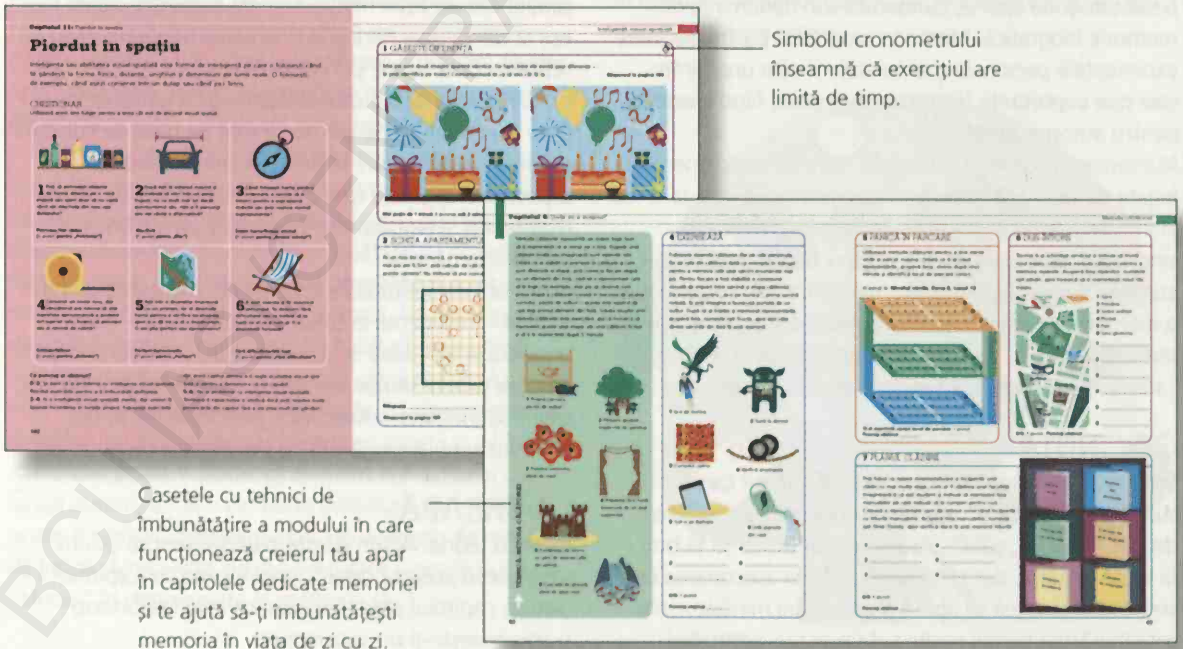
Cartea este împărțită în 13 capitole, fiecare dintre ele fiind orientat pe diverse provocări cognitive ce pot apărea în viața de zi cu zi, de exemplu coduri PIN, parole, întâlniri, indicații și multe altele. Poți merge direct la capitolul și sfera în care crezi că ai nevoie cel mai mult de ajutor, sau poți parcurge cartea sistematic, pentru un program complet de gimnastică mintală.

Primele șapte capitole sunt concentrate pe memorie; capitolele 1–3 pe memoria de scurtă durată, capitolul 4 pe memoria de durată medie, iar capitolele 5–7 pe memoria de lungă durată. Fiecare dintre aceste capitole este axat pe câte o sarcină, pentru a avea un impact practic mai mare. De exemplu, capitolul 3 se referă la problema uitării numelor și a chipurilor noi, capitolul 6 are în vedere problema numeroaselor parole și coduri PIN pe care trebuie să ni le amintim, iar capitolul 7 explică tehnici pentru îmbunătățirea actualizării și amintirii faptelor.

Restul capitolelor abordează categorii specifice ale inteligenței. Capitolele 8 și 9 se referă la inteligența numerică, capitolul 10 la inteligența verbală și capitolul 11 la cea vizual-spațială. Capitolul 12 abordează raționamentele logice, inclusiv ghicitori și decriptarea codurilor, iar capitolul 13 se concentrează pe creativitate și gândire laterală.

Fiecare capitol începe cu un chestionar rapid cu ajutorul căruia îți evaluezi abilitățile în domeniul respectiv. Apoi poți trece direct la exerciții, puzzle-uri, sfaturi și tehnici.

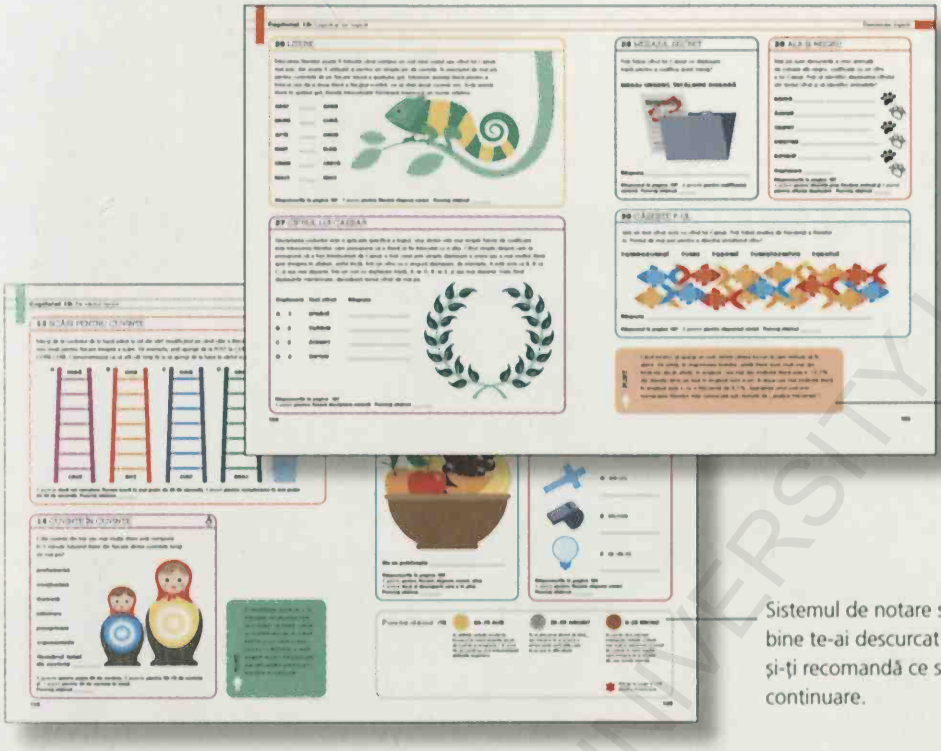
Cu excepția capitolului 13, fiecare capitol are un sistem de notare, cu care poți afla dacă creierul tău funcționează la parametrii maximi sau dacă trebuie să mai exersezi. În capitolul 13 îți evaluezi creativitatea prin exercițiile anterioare.



Simbolul cronometrului înseamnă că exercițiul are limită de timp.

Casetele cu tehnici de îmbunătățire a modului în care funcționează creierul tău apar în capitolele dedicate memoriei și te ajută să-ți îmbunătățești memoria în viața de zi cu zi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Casetele cu sfaturi oferă indicatori utili care te ajută să-ți îmbunătățești performanța.

Sistemul de notare stabilește cât de bine te-ai descurcat la fiecare capitol și-ți recomandă ce să faci în continuare.

TEHNICI ȘI SFATURI

În capitolele dedicate memoriei vei găsi explicații aprofundate cu privire la tehnicile de sporire a capacității memoriei, numite mnemonice. Acestea sunt strategii pe care experții în memorie le folosesc pentru a-și aminti lucruri complexe. S-ar putea ca la început să ți se pară greu, dar dacă exersezi vor deveni o a doua natură, oferindu-ți un instrument util în diverse aspecte ale vieții cotidiene. Fiecare capitol are și o casetă cu sfaturi rapide pentru îmbunătățirea performanței.

EXERCIȚII CONTRACRONOMETRU

Multe exerciții au limită de timp, pentru a imita condițiile din realitate, lucru marcat de simbolul unui cronometru. În plus, multe dintre exercițiile pentru memorie propun sarcini intercalate, ca de pildă să te gândești la opt tipuri de flori între momentul în care memorezi (codifici) ceva și cel în care îți amintești. Aceste pauze te împiedică să repeți mintal materialul între momentul codificării și cel al rememorării, obligându-te să te concentrezi pe altceva. Nu trebuie să faci aceste exerciții intercalate, dacă nu vrei; poți doar să aștepți câteva minute sau să faci altceva, de exemplu să-ți faci un ceai.

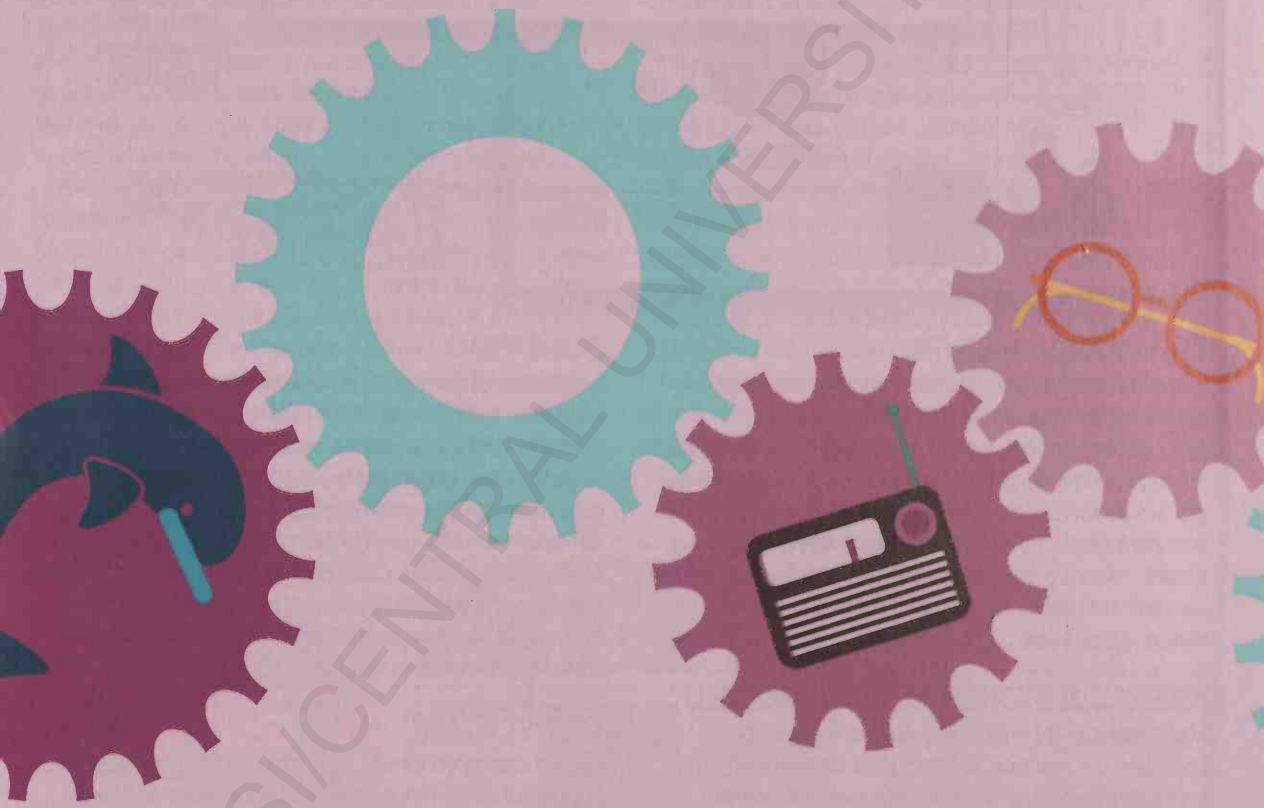
SOLUȚII

La sfârșitul cărții găsești răspunsurile la exercițiile din capitolele 1–12 (Capitolul 13 nu are punctaj). Adună punctele obținute și verifică sistemul de notare de la finalul fiecărui capitol pentru a afla cât de bine te-ai descurcat. Dacă la unele exerciții n-ai răspuns corect, îți dai seama unde ai greșit? Citește tehnicile și sfaturile și fă din nou exercițiile. Chiar dacă ai răspuns corect, mereu există posibilitatea să îți îmbunătățești performanțele. Încearcă să rezolvi puzzle-urile mai repede sau să aplici sfaturile și tehnicile în viața de zi cu zi.

PROVOCĂRI

Fiecare capitol continuă cu o Provocare, care se găsește la sfârșitul cărții. Provocările le poți rezolva acasă sau în timpul activităților de rutină. Ele au scopul de a-ți oferi o mână de ajutor dacă punctajul la unul din capitole a fost slab, pentru a te perfecționa în zona respectivă. Chiar dacă ai avut un rezultat bun la un anumit capitol, merită să încerci Provocările, pentru că te pot ajuta să-ți ascuți și să-ți păstrezi abilitățile mentale. Cel mai bun mod de a-ți păstra mintea în formă este să o folosești mereu, așa că după ce termini cartea rezolvă Provocările de la finalul ei, pentru a avea un supercreier.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

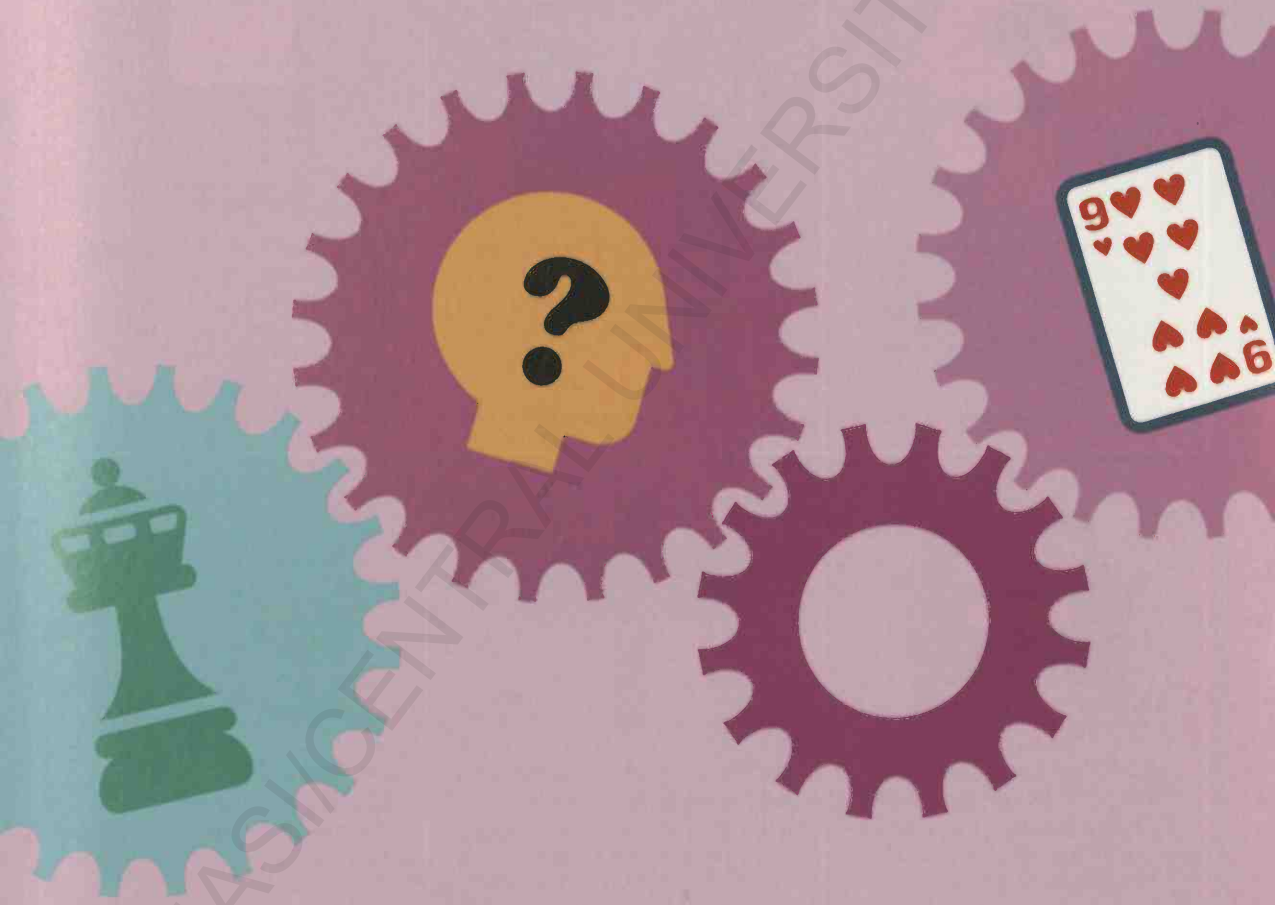


BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 1

REPARARE RAPIDĂ

MEMORIA DE SCURTĂ DURATĂ



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Reparare rapidă

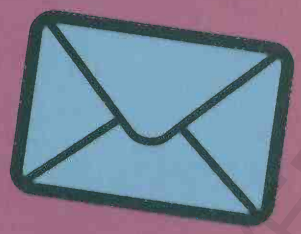
Memoria de scurtă durată (MSD) este echivalentul uman al memoriei cu acces aleator (RAM) folosită de computer, pe care îl ajută să proceseze și să gestioneze cu ușurință, dar și să șteargă ușor și să se stingă rapid. Memoria ta de scurtă durată este funcțională sau dă rateuri?

CHESTIONAR

Răspunde la acest chestionar rapid pentru a-ți evalua imediat aptitudinile MSD.

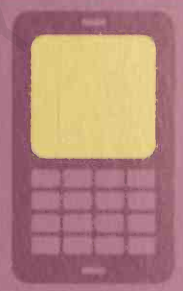
1 Ți se întâmplă să intri într-o cameră și apoi să-ți dai seama că ai uitat de ce ai ajuns acolo?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu"]



2 Când răspunzi la întrebări pe e-mail, ai nevoie să te întorci mereu la textul inițial pentru a vedea care sunt întrebările?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu"]

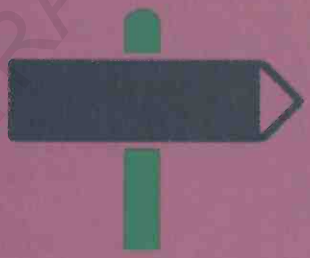


3 Vorbești la telefon și cineva îți spune un număr de telefon; trebuie să-l notezi imediat sau poți aștepta până la finalul conversației?

Notez/Aștept [1 punct pentru „Aștept"]

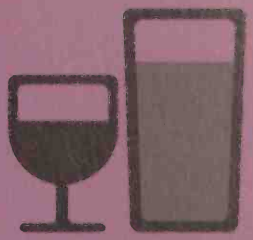
4 Ai comandat un taxi ca să te ia de la aeroport. Îți amintești indicativul pe care ți l-a comunicat operatoarea, ca să poți identifica mașina între alte taxiuri?

Da/Nu [1 punct pentru „Da"]



5 Te-ai oprit pentru a întreba cum să ajungi undeva și primești 6 indicații. Trebuie să te oprești și să întrebi din nou înainte de a ajunge la destinație?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu"]



6 Te afli la bar cu șase prieteni și iei comanda fiecăruia. Ai nevoie să notezi sau îți poți aminti fără ajutor tot ce au comandat?

Notez/ Îmi reamintesc [1 punct pentru „Îmi reamintesc"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Trebuie să acorzi urgent atenție memoriei tale de scurtă durată. Antreneaz-o folosind exercițiile din acest capitol și încearcă și Provocarea de la pagina 178.

3–4: Ai o MSD de nivel mediu. Îmbunătățește-o folosind testele din acest capitol.

5–6: Ai o MSD excelentă! Verifică dacă poți obține nota maximă la exercițiile următoare.

CJ IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 AMINTIREA ALEATORIE A OBIECTELOR

Identifică fiecare dintre aceste obiecte și enumeră-le în ordine inversă. După ce le-ai rostit pe toate opt, acoperă imaginile și, folosind MSD, încearcă să scrii lista completă.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

8/8: 1 punct

Punctaj obținut _____

2 DE UNDE ȚI-AI LUAT PĂLĂRIA AIA?

Care pălărie nu se potrivește cu celelalte? După ce ai identificat-o, acoperă imaginile, apoi notează fiecare tip de pălărie pe care ți-o reamintești, folosind MSD.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

6/6: 1 punct

Punctaj obținut _____

Găsești răspunsul la pagina 180

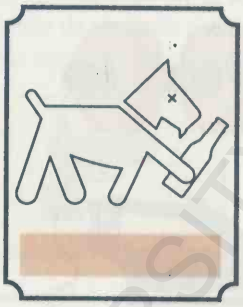
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

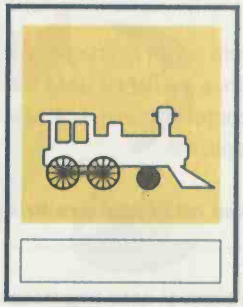
8 FIRME DE BAR

Iată opt firme luminoase de bar. Studiază-le câte 5 secunde pe fiecare, apoi acoperă-le pe toate și completează culorile lipsă din firmele alăturate, notând sub fiecare numele barului.

8 nume și culori/8: 5 puncte 7/8: 4 puncte 6/8: 3 puncte 5/8: 2 puncte 4/8: 1 punct

Punctaj obținut _____





BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 SEMNE DE CIRCULAȚIE

Poliția rutieră desfășoară o razie pentru depistarea șoferilor neatenți, care ignoră semnele de circulație. Priviți fiecare serie de semne separat, timp de 10 secunde, acoperiți-o, apoi completați spațiul de dedesubt.

1 punct pentru fiecare răspuns corect

Punctaj obținut _____

Semnul Drum închis era al _____ semn din serie.

Stop era al _____ semn din serie.

Atenție, urși era al _____ semn din serie.

Bifurcație era al _____ semn din serie.

10 DESENEAZĂ CU OCHII MINȚII

Poți face un desen cu ochii minții și să-l memorezi suficient de mult timp încât să-l reproduci pe hârtie? Urmează din minte instrucțiunile de mai jos, acoperă instrucțiunile și desenează în spațiul alăturat ce vezi cu ochii minții.

Imaginează-ți un cerc.
Un pătrat se potrivește perfect în interiorul cercului, atingându-i laturile acestuia.
O diagonală împarte pătratul în două, mergând din colțul din stânga sus în cel din dreapta jos.
Deasupra cercului se află un mic triunghi.
În colțul din stânga jos al pătratului se află un punct negru.

2 puncte dacă desenul realizat de tine arată ca răspunsul de la pagina 180

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 CÂRD DE RAȚE

Ești blocat în trafic din cauza unui cârd de șapte rațe neobișnuite care traversează strada – privește cele șapte rațe din primul rând de mai jos. Acum, acoperă-le și privește cele șapte rațe din cârdul de dedesubt. Încercuiește fiecare rață din acest cârd care *nu* traversa strada.

Răspunsul la pagina 180 **1 punct pentru fiecare rață identificată Punctaj obținut _____**

12 DESCHIZĂTOR DE DRUM

Conduci un grup de excursioniști printr-un ținut periculos și abia apuci să arunci o privire pe hartă înainte ca o rafală de vânt să ți-o zboare din mâini. Privește 30 de secunde harta din stânga, apoi acoper-o și completează reperele potrivite pe harta din dreapta.

1 punct dacă îți amintești toate reperele Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 JOACĂ DE COPIL

Prichindelul tău s-a jucat cu bijuteriile din casetă și a lăsat pe noptieră 5 piese. Prima imagine de mai jos arată conținutul casetei înainte să înceapă să se joace cu obiectele din interior. Privește această imagine timp de 30 de secunde, acoper-o, apoi desenează săgeți care să unească obiectele de sub cea de-a doua imagine de locurile pe care le ocupau în cutia de bijuterii.

1 punct pentru fiecare bijuterie pe care ai așezat-o la locul ei

Punctaj obținut _____

14 INSULA COMORII

Un pirat beat ți-a dat, înainte de a leșina, o hartă a unei insule și indicațiile necesare pentru a descoperi comoara. Citește o dată indicațiile de mai jos și apoi acoperă-le. Marchează apoi un traseu pe hartă urmând direcțiile, începând din locul marcat cu „X".

Indicații:

A Mergi spre nord până ajungi la cel de-al treilea palmier, apoi ia-o spre vest.

B Traversează mlaștina și râul pentru a ajunge la peșteră.

C Îndreaptă-te spre nord peste a trece munții până la plajă.

D Ia-o spre est și mergi în susul râului până la cea de-a treia cascadă, apoi traversează râul.

Unde ai ajuns? _____

Răspunsul la pagina 180

2 puncte dacă ai ajuns unde trebuia

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 CULORI PENTRU CURSE

Momente de panică la Marele Premiu – din cauza condițiilor meteo neobișnuite noroiul a acoperit întreaga suprafață vopsită a mașinilor. Ne poți ajuta să le redăm aspectul inițial citind prezentarea culorilor fiecărei echipe, descrisă în program (dreapta), apoi acoperind descrierile și, la final, colorând mașinile de dedesubt, luând pe rând fiecare echipă? Dacă nu ai creioane colorate sau carioci la îndemână, scrie culoarea.

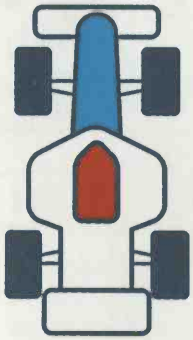
Echipa Lotus: spoiler față verde, bot albastru, cabină roșie, corp portocaliu, spoiler spate galben

Echipa Sprint: spoiler față albastru, bot portocaliu, cabină galbenă, corp albastru, spoiler spate verde

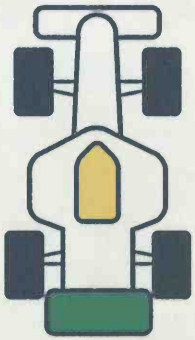
Echipa SuperX: spoiler față roșu, bot portocaliu, cabină verde, corp galben, spoiler spate albastru

Echipa Viteza sunetului: spoiler față albastru, bot roșu, cabină portocalie, corp verde, spoiler spate galben

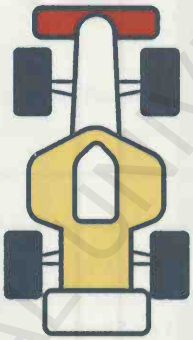
Echipa Fulger: spoiler față galben, bot portocaliu, cabină roșie, corp albastru, spoiler spate verde



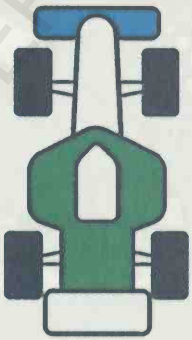
Echipa Lotus



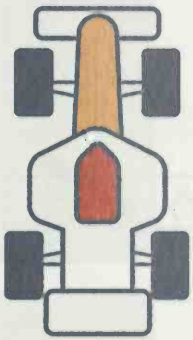
Echipa Sprint



Echipa SuperX



Echipa Viteza sunetului



Echipa Fulger

1 punct pentru fiecare recolorare de echipă corectă în întregime Punctaj obținut _____

16 CONTEXTUL E DE BAZĂ

A La un meci de tenis: ordinea priorităților pentru supraviețuire este adăpost, apă, mâncare.

B Într-un autobuz: abrevierea științifică pentru elementul chimic aur este Au.

C În ploaie: capitala statului Uruguay este Montevideo.

Problema cu MSD este că lucrurile pot fi uitate la fel de repede cum au fost reținute. O modalitate de a fixa informațiile mai temeinic în MSD este să acorzi o deosebită atenție contextului în care recepționezi informația. Încearcă să faci asta citind cele trei afirmații din stânga în contextul scenariului sugerat. Vei fi testat cu privire la aceste informații mai târziu în acest capitol.

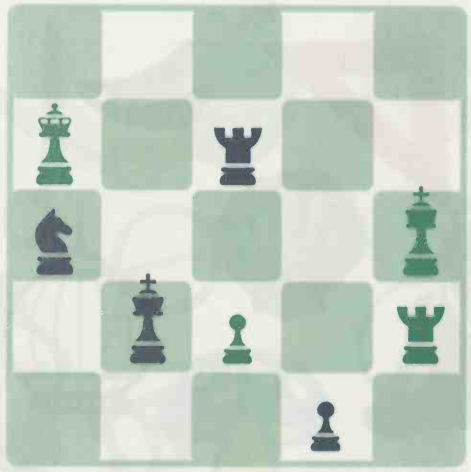
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

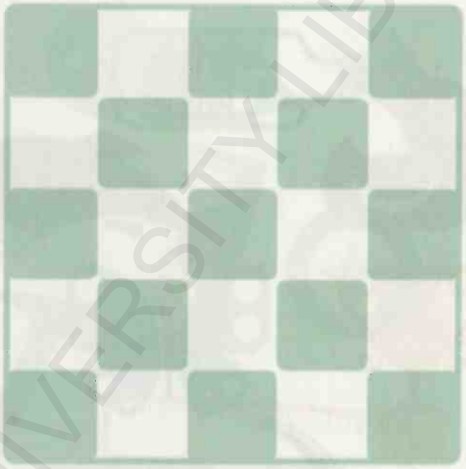
17 PARTIDA DE ŞAH

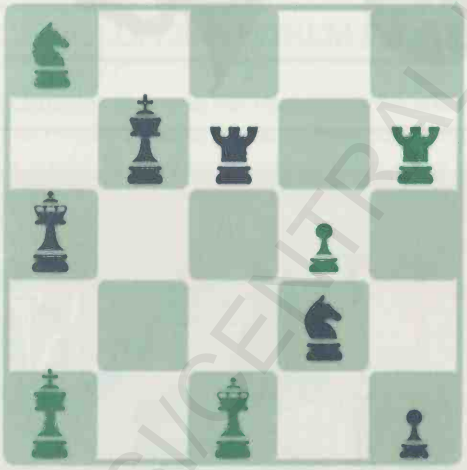
Joci şah în parc, dar vântul puternic îţi răstoarnă piesele. Pentru fiecare partidă ilustrată mai jos priveşte tabla 30 de secunde, apoi acoper-o şi reconstitui-o pe tabla de joc goală alăturată.

2 puncte pentru fiecare tablă de şah pe care o reconstitui corect

Punctaj obţinut _____







PONT

MSD se estompează foarte rapid prin însăşi natura ei. O tactică simplă de contracarare este recapitularea imediată, adică repetarea în gând, imediat, a informaţiei noi, ba chiar mai bine, cu voce tare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 JOCUL LUI KIM

În romanul *Kim* de Rudyard Kipling, din 1901, o parte din pregătirea unui spion implică antrenamentul memoriei. În acest joc simplu trebuie să memorezi obiectele de dedesubt timp de 30 de secunde și apoi să le acoperi. Pe o foaie de hârtie curată, scrie cât de multe obiecte poți.

14–15: 3 puncte
12–13: 2 puncte
10–11: 1 punct

Punctaj obținut _____

TEHNICĂ: GRUPAREA

Gruparea presupune organizarea informației pe grupe. MSD poate gestiona simultan doar aproximativ șapte elemente informaționale, dar dacă poți organiza mai multe elemente într-un singur grup, s-ar putea să te ajute să ții minte mai multe. Încearcă să memorezi aceste 14 obiecte sub formă de șapte perechi. Apoi acoperă-le, așteaptă 30 de secunde și încearcă să le enumeri pe toate pe o foaie de hârtie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 JOCUL LUI KIM: DIFICIL

Obiectele de mai jos seamănă mai mult între ele decât cele de la exercițiul 18 și de aceea sunt mai greu de memorat. Folosind metoda grupării, formează perechi și vezi câte îți poți reaminti după ce le acoperi 30 de secunde.

14: 5 puncte 12–13: 4 puncte
10–11: 3 puncte 7–9: 2 puncte
6: 1 punct

Punctaj obținut _____

20 JOCUL LUI KIM: EXTREM DE DIFICIL

Numai campionii memoriei vor reuși să rezolve această provocare extrem de dificilă. Folosind gruparea, memorează timp de 30 de secunde aceste 30 de obiecte, apoi vezi câte dintre ele poți nota pe o foaie de hârtie.

25–30: 10 puncte 17–24: 8 puncte
12–16: 6 puncte 10–11: 4 puncte
8–9: 3 puncte 6–7: 2 puncte 5: 1 punct

Punctaj obținut _____

21 CONTEXTUL ESTE DE BAZĂ

A La un meci de tenis

Fapt: _____

_____

_____

B Într-un autobuz

Fapt: _____

_____

_____

C În ploaie

Fapt: _____

_____

_____

În acest capitol au fost menționate (exercițiul 16) trei informații diverse de memorat. Dacă folosești contextul ca reper, îți poți aminti informația?

1 punct pentru fiecare fapt pe care ți l-ai amintit

Punctaj obținut _____

22 ESTOMPARE

MSD este sensibilă în special la „degradare", când informația stocată se estompează și este uitată. Oamenii cu un nivel de degradare mai scăzut dispun și de o memorie mai bună. Ca să testezi rapid ritmul tău de degradare, verifică dacă îți poți reaminti răspunsurile la câteva dintre întrebările anterioare:

1. Numește două tipuri de pălărie din exercițiul numărul 2 „De unde ți-ai luat pălăria aia?"

_____ _____

2. Care dintre pălării a rezultat în cadrul acelui exercițiu că este nepotrivită? _____

1 punct pentru fiecare răspuns corect

Punctaj obținut _____

3. Numește patru dintre păsările de la exercițiul numărul 5.

_____ _____

_____ _____

4. Din tehnica grupării, numește una dintre perechile de obiecte. _____

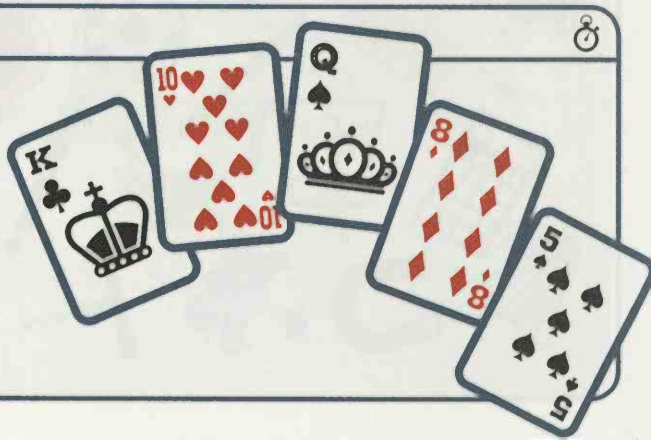
5. Numește două dintre obiectele de la exercițiul numărul 18 „Jocul lui Kim".

_____

_____

23 ZGOMOT DE FUNDAL

Păstrarea informației în MSD devine mult mai dificilă când îți este distrasă atenția. Încearcă acest exercițiu: în dreapta se află o mână de cărți de joc – o poți memora în 30 de secunde în timp ce numeri descrescător de la 113, din 3 în 3 (adică 110, 107, 104 ș.a.m.d.)? Când expiră timpul alocat, acoperă cărțile de joc și notează ce conținea mâna.



5/5: 2 puncte 4/5: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 OBIECTE CARE INTERFEREAZĂ

O altă problemă a MSD este așa-numita „interferență". Este vorba despre momentul în care informația nouă care ajunge în MSD interferează cu cea stocată anterior, făcându-te să o uiți. Cât de bine faci față interferențelor?

A Alocă 30 de secunde pentru a memora setul de obiecte de mai jos, apoi acoperă-le și treci la sarcina B.

7/7: 3 puncte 5–6/7: 2 puncte 3–4/7: 1 punct

Punctaj obținut _____

B Încercuiește obiectul nepotrivit din setul de mai jos.

Găsești răspunsul la pagina 180

C Îți poți reaminti obiectele memorate la punctul A?

1 _____ 5 _____

2 _____ 6 _____

3 _____ 7 _____

4 _____

25 NUMERE CARE INTERFEREAZĂ

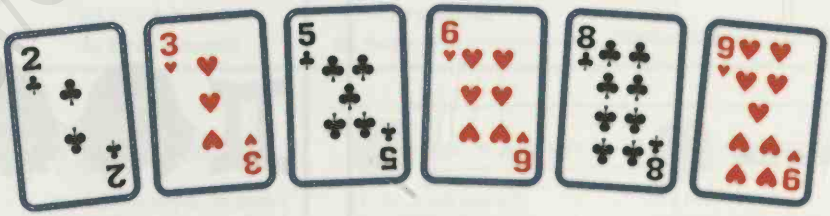
Încearcă un alt exercițiu pentru a vedea cât de bine faci față interferențelor.

A Memorează timp de 10 secunde această secvență de numere, apoi acoperă-le: **4 2 9 0 6 4 8**

B Ce urmează în această serie de cărți de joc?

_____

Găsești răspunsul la pagina 180



C Care sunt numerele pe care le-ai memorat? _____

7/7: 2 puncte 6/7: 1 punct

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 MINUNI ALE NATURII

Extragerea de informații din MSD este mult mai ușoară dacă ai un reper care să te ajute să-ți amintești informația. Acordă-ți 30 de secunde pentru a memora în ce țară se află fiecare minune a naturii, apoi acoperă lista.

Cascada Îngerilor: Venezuela

Vârful Everest: Nepal

Muntele Table: Africa de Sud

Grota Albastră: Italia

Marea Barieră de Corali: Australia

Marele Canion: SUA

Kilimanjaro: Tanzania

Acum, folosind lista cu țări, de mai jos, notează minunea naturală corespunzătoare fiecăreia.

Australia: _____

Nepal: _____

Tanzania: _____

Italia: _____

SUA: _____

Africa de Sud: _____

Venezuela: _____

1 punct pentru fiecare răspuns corect

Punctaj obținut _____

27 LEGĂTURI SENTIMENTALE

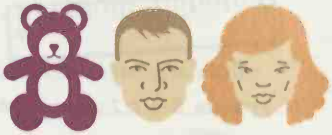
Informația cu conținut emoțional sau cea în care poți face asocieri este adeseori mai ușor de reținut. Citește această listă de relații, apoi acoperă-le pe toate și răspunde la întrebare.

Ben și Omar sunt vechi prieteni din școală.

Ted și Kate sunt căsătoriți de 40 de ani.

Dave se îndrăgostește de Zoe.

John și Orla au împreună un copil.



Jessica și Bill divorțează.

Karen și Dave sunt amanți.

Winona și Desirée sunt gemene identice.

Care cuplu are un copil? _____

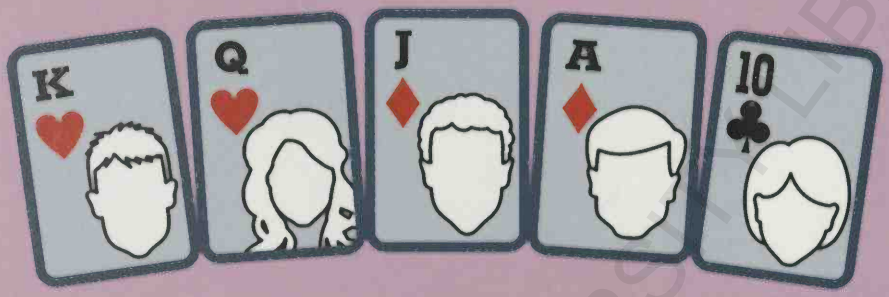
1 punct pentru un răspuns corect

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: ASOCIERI

O altă modalitate de a fixa mai temeinic în MSD informația nouă constă în construirea de asocieri între informația nouă și cea deja existentă, cum ar fi nume și chipuri cunoscute. De exemplu, încearcă să-ți reamintești o mână de cărți de joc asociind fiecare carte cu nume celebre. Privește 30 de secunde cărțile de mai jos și numele celebre asociate lor. Apoi acoperă cărțile și notează titlurile a trei dintre filmele tale preferate. Îți poți reaminti cărțile gândindu-te la asocierile făcute?



Brad Pitt **Angelina Jolie** **Mark Zuckerberg** **Bill Gates** **Meryl Streep**

28 ORDINEA BĂUTURILOR

E rândul tău să mergi la bar, dar nu ai pix și hârtie ca să notezi băuturile. Pentru a-ți reaminti ordinea, asociază fiecare băutură de mai jos cu fața sau numele prietenului care a comandat-o. Îți poți aminti cine ce băutură a comandat?

Charles vrea **șampanie**

Adam vrea **martini**

Martin vrea **o halbă de bere**

Brenda vrea **un pahar de vin roșu**

Val vrea **o halbă de bere neagră**

Don vrea **o sticlă de bere**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

6/6: 3 puncte 5/6: 2 puncte 4/6: 1 punct

Punctaj obținut _____

Punctaj obținut **/100**

80–100 AUR

Ai o MSD excelentă, dar pentru a menține și maximiza performanța ridicată s-ar putea să fie de ajutor să încerci Provocarea de la pagina 178.

30–79 ARGINT

Ai o MSD care poate fi îmbunătățită. Întoarce-te și citește ponturile pentru a-ți îmbunătăți MSD și încearcă Provocarea de la pagina 178.

0–29 BRONZ

Ai o MSD pe care trebuie să o exersezi. Încearcă din nou exercițiile din acest capitol pentru a-ți crește performanța.

Mergi la pagina 178 pentru Provocare.

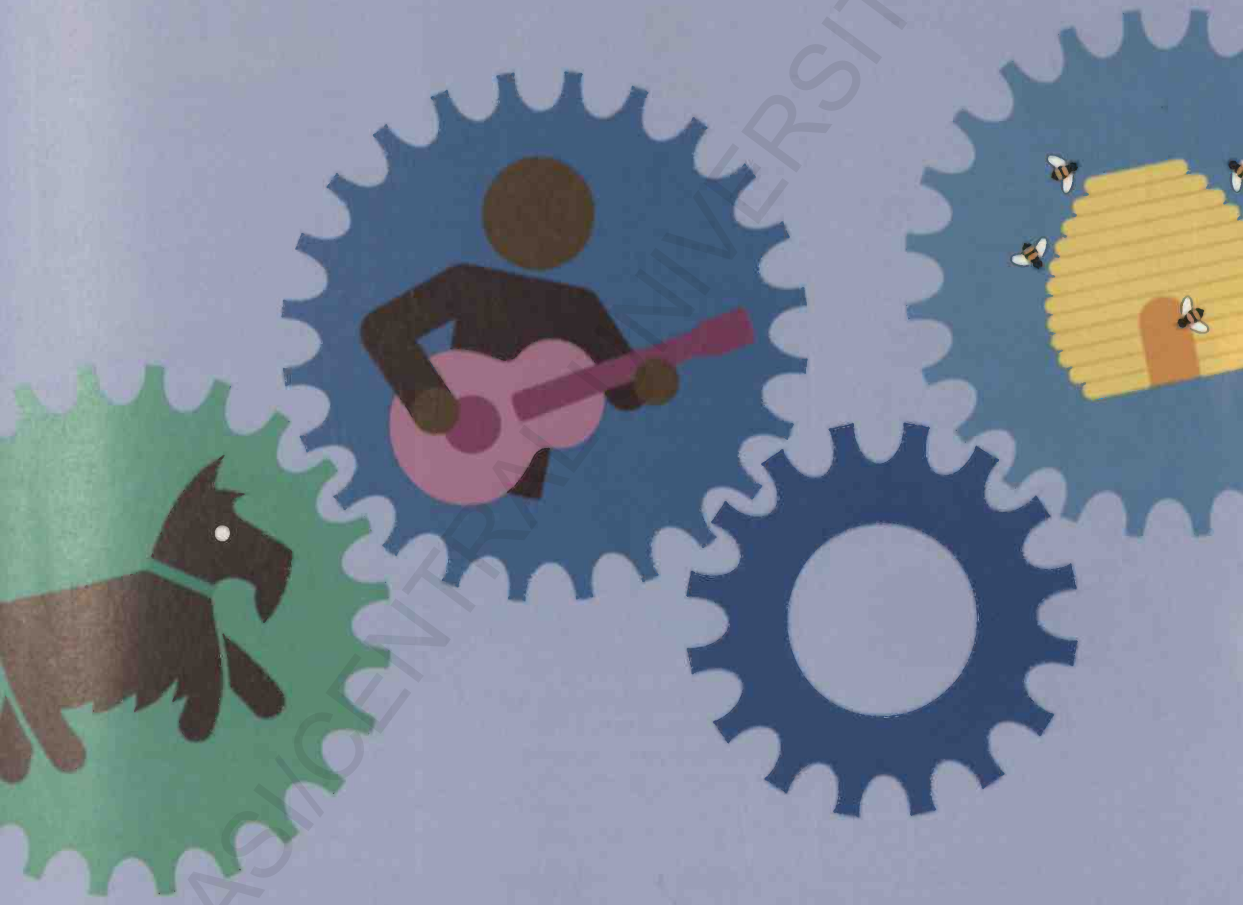
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 2

GENIUL DE LA PETRECERE

NUME ȘI CHIPURI



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

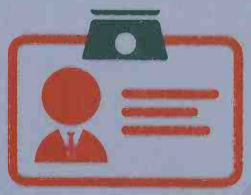
Geniul de la petrecere

Oamenii au creiere specializate și procese mentale pentru perceperea și recunoașterea chipurilor. Din nefericire, adeseori memoria ne lasă baltă – în special când nu reușim să transferăm asocierile nume–chip din memoria de scurtă durată în cea de lungă durată.

CHESTIONAR Răspunde la aceste întrebări-fulger pentru a obține o evaluare imediată a capacității tale de memorare a numelor și chipurilor.

1 În timpul unui zbor lung discuți cu persoana de lângă tine. E nevoie să o întrebi de mai multe ori cum se numește?

Probabil că da/Probabil că nu
[1 punct pentru „Probabil că nu"]



2 În cadrul unei conferințe ești prezentat unui delegat care nu are ecuson. Îți vei aminti numele acestuia când veți discuta din nou, în a doua parte a zilei?

Da/Nu
[1 punct pentru „Da"]

3 Cu ocazia unei zile de naștere a unui membru al familiei te întâlnești cu un văr îndepărtat, pe care nu l-ai mai văzut de 15 ani. Îți poți aminti numele lui?

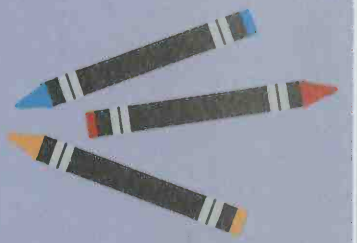
Probabil că da/Probabil că nu
[1 punct pentru „Probabil că da"]

4 Îți poți aminti numele și descrie trăsăturile feței soției și copiilor unui coleg?

Probabil că da/Probabil că nu
[1 punct pentru „Probabil că da"]

5 Ajungi la o petrecere, iar gazda te prezintă unei persoane de lângă ușă. După ce vei vorbi cu alte persoane timp de o oră, vei putea recunoaște persoana întâlnită la ușă?

Probabil că da/Probabil că nu
[1 punct pentru „Probabil că da"]



6 Fiica ta îți povestește despre noul ei prieten de la școală. În ziua următoare, fiica ta iese de la ore împreună cu prietenul cel nou. Îți poți aminti numele lui?

Probabil că da/Probabil că nu
[1 punct pentru „Probabil că da"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Mai ai de lucru la memoria ta pentru nume și chipuri și s-ar putea să devină neplăcut dacă nu rezolvi problema. Exersează tehnicile și rezolvă exercițiile din acest capitol și află cum o poți îmbunătăți.

3–4: Memoria ta pentru nume și fețe este de nivel mediu. Folosește tehnicile și exercițiile din acest capitol pentru a-ți îmbunătăți performanța.

5–6: Memoria ta pentru nume și chipuri este impresionantă. Încearcă să atingi maximum cu testele din acest capitol.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 CHIPURI AMUZANTE

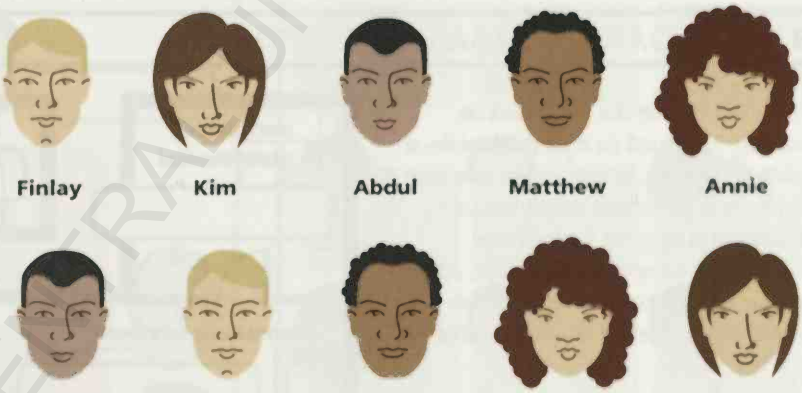
Chipurile cele mai ușor de memorat sunt cele cu trăsături neobișnuite sau proeminente. Privește timp de 30 de secunde cele cinci chipuri de pe rândul de sus, observând trăsătura distinctă a fiecăruia, în timp ce memorezi numele. Acoperă-le, numără descrescător de la 30, apoi notează numele corecte sub cel de-al doilea rând de fețe.

5/5: 1 punct

Punctaj obținut _____

2 CHIPURI COMUNE

Să-ți reamintești chipuri banale poate fi mult mai dificil. Iată un exercițiu menit să te ajute să stabilești un nivel de bază pentru rezultatele pe care le vei obține în restul capitolului. Acordă-ți un minut memorării numelor și chipurilor din rândul de sus. Acoperă-le și enumeră lunile anului care au mai puțin de 31 de zile, apoi notează numele corecte sub rândul de chipuri de jos.



5/5: 2 puncte 4/5: 1 punct **Punctaj obținut** _____

PONT

Cel mai simplu mod de a-ți îmbunătăți memoria numelor este să repeți numele imediat ce-l auzi. În acest fel se va imprima în minte pentru o evocare ulterioară. O altă modalitate de a folosi repetiția când întâlnești pentru prima oară o persoană este să-ți reformulezi prezentarea sub formă de întrebare. Poți spune, de exemplu, „Arthur Deeley, ați spus? Se scrie DEELEY sau DEALEY?" Exersează procedura de fiecare dată când ești prezentat unui necunoscut.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: NUMELE DUPĂ LOCUL OCUPAT

O altă tehnică utilă poate fi vizualizarea poziției fiecărei persoane și memorarea numelor ținând cont de locul ocupat. Imaginează-ți că ai zburat la Barcelona, în Spania, în grup organizat. La întoarcere, turiștii ocupă aceleași locuri în avion, dar nu mai au ecusoane. Folosește poziționarea indicată în schema de mai jos pentru a memora numele timp de 1 minut. Apoi acoper-o. Așteaptă 1 minut, apoi răspunde întrebărilor de mai jos.

Rândul 1	Rândul 2	Rândul 3	Rândul 4
A Billy Chan	A John Marks	A Paul Alberts	A Harry James
B Louise Smith	B Jane Gregg	B Tony Graham	B Liz Adam

1 Cine ocupă locul **2A**? _____

2 Ce loc ocupă **Tony Graham**? _____

3 Care sunt cele două persoane care ocupă **Rândul 4**? _____

4 Ce loc ocupă **Louise Smith**? _____

3 GHICITOARE ÎN CASA DE OASPEȚI

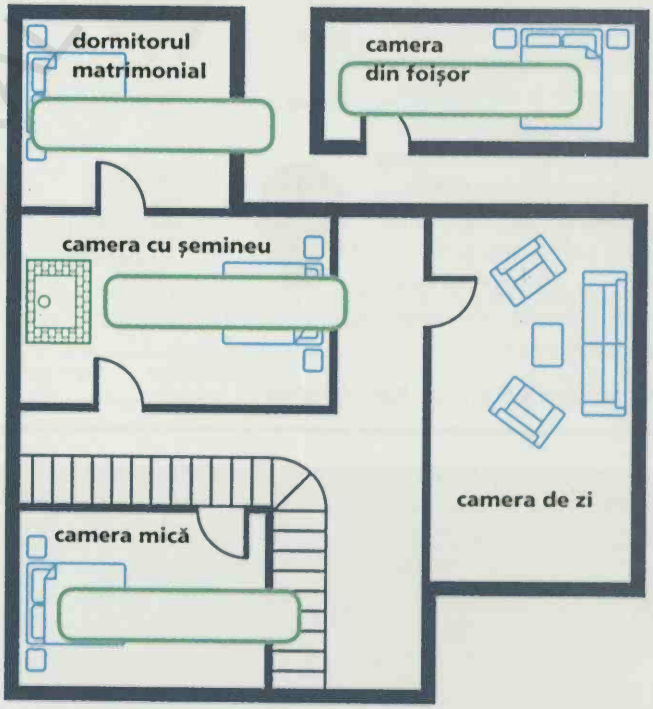
Îți petreci weekendul într-o casă de oaspeți, împreună cu niște prieteni de-ai partenerului tău. Îți poți aminti care sunt cuplurile și ce cameră ocupă fiecare? Memorează timp de 1 minut lista cuplurilor și camerele în care stau, apoi acoperă lista și completează numele cuplurilor în casetele din planul camerelor (în dreapta).

John și Jill stau în **dormitorul matrimonial**

Barbara și Kenneth stau în **camera mică**

Lucy și Gokwan stau în **camera cu șemineu**

Robert și Pamela stau în **camera din foișor**



1 punct pentru fiecare cuplu repartizat corect
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 PROVOCARE LA CINĂ

Ai întârziat la cină, iar gazdele fac o scurtă rundă de prezentări. Studiază timp de 1 minut lista numelor, a chipurilor și locul ocupat prezentate mai jos, apoi acoper-o și așază-te la masă. Îți poți aminti poziția fiecăruia?

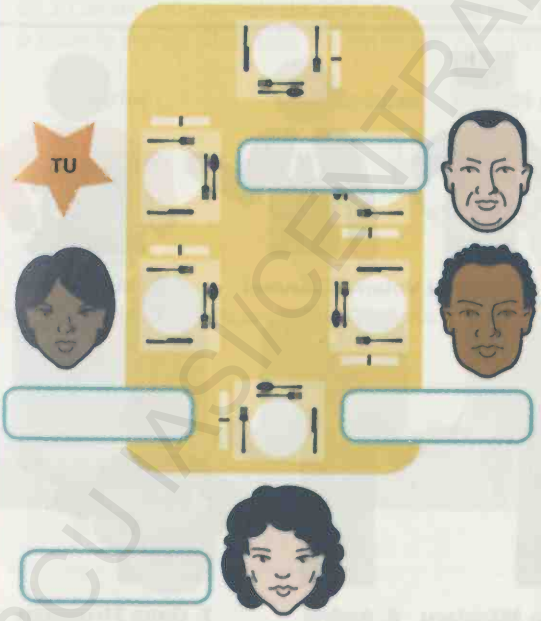
Martha stă în dreapta ta

Leo stă în fața ta

Jeff stă în stânga lui Leo

Andrew stă în capul mesei, lângă tine (în stânga)

Louise stă în capul mesei îndepărtat



5 nume corecte/5: 1 punct Punctaj obținut _____

5 ZĂPĂCEALA DE LA ȘCOALĂ

E prima zi într-o clasă nouă, iar învățătoarea te roagă să împarți lucrările de control pe care tocmai le-a corectat – dar ai avut puțin timp ca să memorezi locul fiecăruia. Poți distribui lucrările corect? Studiază mai întâi planul clasei de mai jos, timp de 2 minute, apoi acoperă-l și numește 10 state americane. Acum scrie numele copiilor în spațiile goale de mai jos.

Sarah	Frank	Julie
Jamilla	Henry	James
George	Samantha	Lucinda
Gary	Edward	Tu

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

TU

11/11: 5 puncte 9–10/11: 4 puncte
7–8/11: 3 puncte 5–6/11: 2 puncte 3–4/11: 1 punct
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 ÎN ORDINE

Să-ți reamintești nu doar numele persoanelor cărora ai fost prezentat, ci și ordinea în care le-ai cunoscut pare complicat, dar dacă poți folosi numele într-o poveste simplă, dar memorabilă (o serie de evenimente legate între ele), s-ar putea să-ți amintești mai bine. Încearcă să te gândești la o secvență narativă cu personajele de mai jos. După 2 minute, acoperă numele și chipurile, apoi enumeră cinci filme cu James Bond. Notează numele sub rândul de chipuri de jos și poziția fiecăruia în secvență.

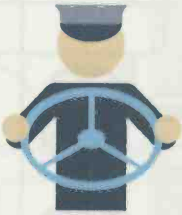
Guy Williams **Ava Mitchell** **Alina Singh** **Wayne Evans** **Connie Piper**

_____ _____ _____ _____ _____

1 punct pentru fiecare nume complet și încă 1 punct dacă i-ai enumerat pe toți în ordinea corectă. Punctaj obținut _____

7 NUMELE ESTE OMUL

Determinismul nominativ apare când meseria cuiva se potrivește cu numele său, și poate fi un ajutor mnemonic (o tehnică de îmbunătățire a memoriei). Memorează numele folosind asocierea cu meseria, acoperă-le, apoi enumeră-le:



1. Marius Scarălungă (spălător de geamuri) **2. Daniel Volan** (șofer de autobuz) **3. Andrei Jude** (avocat) **4. Matei Croitoru** (croitor)

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

5. Costin Măcelaru (măcelar) **6. Andrei Bărbieru** (frizer) **7. Oana Strunescu** (muzician)

7/7: 1 punct

Punctaj obținut ____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: CE EXPRIMĂ UN NUME?

Oamenii cu nume care sugerează imediat o reprezentare sau o asociere sunt mană cerească pentru cineva cu memorie slabă. Pentru fiecare din cele patru persoane de mai jos, gândește-te la o reprezentare sau asociere evidentă. De exemplu, ai putea ține minte numele primului domn imaginându-ți-l îmbrăcat cu o sutană. Odată ce ți-ai stabilit reperele memoriei pentru celelalte trei nume și chipuri, acoperă numele de sub chipuri și încearcă să utilizezi reprezentările pentru a-ți reaminti numele lor.

Dl Popa _____

Dra Prunariu _____

Dl Stejăroiu _____

Dna Roșu _____

8 COMISIA DE INTERVIU

Vrei să faci o impresie bună la interviu, dar toți cei din comisie sunt îmbrăcați la fel. Îți poți aminti cum se numește fiecare? Utilizând tehnica de mai sus, încearcă să realizezi o reprezentare sau o asociere pentru aceste nume mai greu de memorat. Studiază timp de 30 de secunde numele de deasupra persoanelor din comisie, apoi acoperă-le și rostește literele alfabetului din trei în trei. Acum încearcă să-ți reamintești numele.

Dl Barbu

Dra Burdujan

Dl Agopian

Dl Brateș

Dna Vespasian

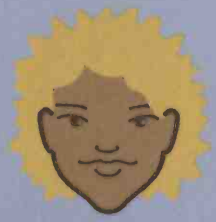
_____ _____ _____ _____ _____

5/5: ești angajat! 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: FĂ-LE MEMORABILE

Îmbunătățește-ți memoria utilizând corespondențe între nume și aspectul fizic al persoanei. Mai întâi concentrează-te asupra trăsăturilor unei persoane, apoi verifică dacă poți face conexiuni vizuale memorabile între trăsăturile și numele lor. Pentru a exersa această tehnică, notează-ți pe hârtie, timp de 2 minute, conexiunile vizuale memorabile pe care ți le inspiră aceste combinații nume/chip. Apoi acoperă chipurile și lista cu conexiuni și încearcă să-ți amintești numele.



Anca Floarea

Matei Grosu

Andrei Călugăru

Adina Morcovelu

Tudor Sampson

9 TRENUL CU PERSONAJE

Pentru a exersa această tehnică, începe prin a reține persoanele după înfățișarea lor. Șase pasageri cu fizionomie neobișnuită sunt vecini de compartiment cu tine într-o călătorie lungă. A doua zi încerci să-i descrii unui prieten. Studiază pasagerii din stânga, apoi acoperă-i și așteaptă 5 minute. Acum notează trăsăturile distinctive care lipsesc la chipurile din dreapta.

1 punct pentru fiecare trăsătură corectă **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 IDENTITĂȚI

Acum exersează stabilirea asocierilor între nume și trăsături. Studiază cele cinci imagini de pe rândul de sus și memorează trăsăturile corespunzătoare fiecărui nume, apoi acoperă-le, rostește titlurile celor mai recente trei cărți citite de tine, și după aceea verifică dacă îți reamintești numele fiecărui chip.

1 punct pentru fiecare nume corect

Punctaj obținut _____

Polly Turner

Sunil Batra

Joe Seymour

Augustine Brown

Jade Pike

_____ _____ _____ _____ _____

11 DACĂ NUMELE SE POTRIVEȘTE

Acum combină numele și trăsăturile cu o reprezentare. Te afli la aniversarea celor 80 de ani împliniți de mătușa Greta și nu-ți poți aminti numele a jumătate dintre rudele tale. Sora ta îți face o enumerare rapidă: încearcă timp de un minut să asociezi aceste nume și chipuri și reprezentările tale, apoi acoperă-le și, în dreapta, completează numele sub chipul fiecărei rude și adaugă și trăsătura lipsă.

1 punct pentru fiecare nume corect și
1 punct pentru fiecare trăsătură corectă

Punctaj obținut _____

Vărul George

Mătușa Mary

Unchiul Rupert

Nepotul William

Nepoata Ida

_____ _____

_____

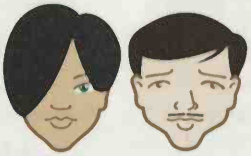
_____ _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

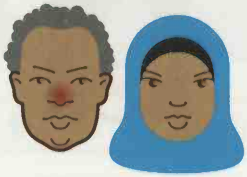
12 PE PERECHI

Dacă ți se pare dificil să memorezi numele oamenilor, atunci s-ar putea să fie și mai dificil să-ți reamintești numele partenerilor lor. Încearcă să folosești unele dintre tehnicile pe care le-ai învățat pentru a reține perechile. Mai jos sunt patru cupluri. Utilizează numele sau trăsăturile memorabile ca bază pentru asocieri, apoi acoperă-le. Treci la exercițiul 13, apoi întoarce-te pentru a completa spațiile din dreapta.

Harry și Meg



Celeste și Arthur



Abdul și Fatima

Ruby și Felix

Care este perechea lui **Celeste**?

este cu _____

Care este perechea lui **Abdul**?

este cu _____

Care este perechea lui **Felix**?

este cu _____

6/6: 1 punct **Punctaj obținut** _____

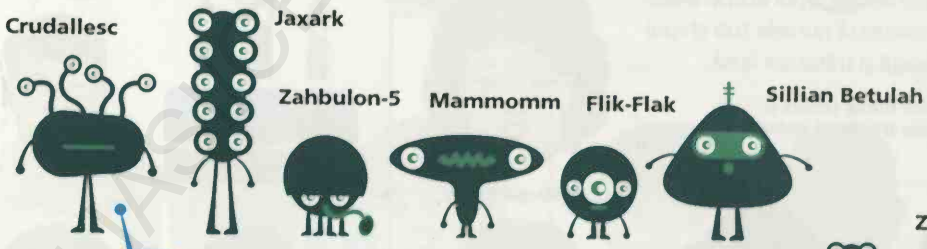
13 EXTRATEREȘTRI

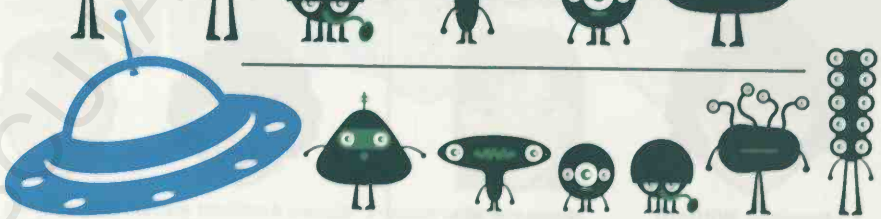
Această provocare dificilă presupune să-ți reamintești aspectul și numele câtorva extratereștri. Extratereștrii au aterizat și te-au ales ambasador intergalactic al umanității. Este esențial să respecți protocolul și să-ți reamintești numele fiecărui extraterestru. Studiază 2 minute extratereștrii de mai jos și numele lor, acoperă-i și numește ultimele cinci filme vizionate de tine. Apoi asociază numele cu extratereștrii de dedesubt.

1 punct pentru fiecare nume pe care ți l-ai amintit corect

Punctaj obținut

_____





Zahbulon-5
Flik-Flak
Mammomm
Sillian Betulah
Jaxark
Crudallesc

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: CONTEXTUL ESTE CHEIA

Redarea în cadrul unei noi prezentări te poate ajuta să-ți îmbunătățești memoria. Acordă atenție împrejurărilor: unde te aflai, ce era în fundal, ocazia ș.a.m.d. Utilizează aceste exemple pentru a exersa. Acordă-ți 2 minute memorării lor, numește 12 țări europene, apoi verifică dacă îți poți reaminti numele fiecăruia.

Ai cunoscut-o pe **Phillipa** într-o zi când bătea vântul.

Ai cunoscut-o pe **Vanessa** în timpul unei vizite la Londra.

Pe **Ardal** l-ai cunoscut la un spectacol de artificii.

Imogen avea un buchet de trandafiri când ai cunoscut-o.

Ai cunoscut-o pe **Nishit** într-un avion.

14 E TIMPUL SĂ TESTĂM

Îți poți reaminti numele acestor profesori și materiile predate? Studiază lista 1 minut, utilizând materiile lecțiilor și organizarea sălii de clasă pentru a crea o reprezentare memorabilă pentru numele fiecărui profesor. Apoi acoperă tot, finalizează exercițiul 15 și întoarce-te pentru a afla dacă poți completa dedesubt numele și materiile.

1 _____

2 _____

3 _____

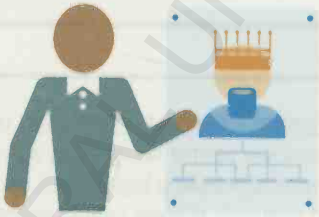
4 _____

5 _____

6 _____

1 punct pentru fiecare nume corect

Punctaj obținut _____

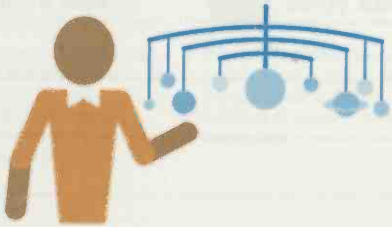


Dna Proud (istorie)

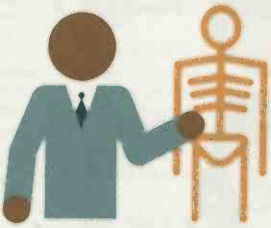
Dl D'Angelo (arte)

Dl Edwards (geografie)

Dra Farnborough (literatură)



Dna Hwan (fizică)



Dl Letterman (biologie)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: OPTIMIZARE ÎN TREI PAȘI

Dacă alături unele dintre ponturile utilizate până acum în acest capitol vei obține o tehnică numită „optimizare în trei pași". Aceasta implică utilizarea numelui unei persoane pentru a sugera o asociere ce poate fi memorată, folosirea trăsăturilor feței pentru a sugera o altă asociere, iar apoi combinarea celor două pentru a crea o asociere generală reținută extrem de ușor. În exemplul de mai jos, poți asocia numele Lindei Scott cu un câine Scottie și coafura ei cu un stup, apoi să le combini într-o imagine ușor de reținut: câinele Scottie fugărind albine. Poți urma același algoritm în cazul lui David Hooper?

15 CHIPURI DE NEUITAT

Utilizează tehnica de optimizare în trei pași pentru a memora aceste patru combinații nume–chip. Gândește-te la o asociere pentru fiecare nume și apoi la o asociere pentru fiecare față, apoi conectează cele două asocieri într-o imagine ușor de reținut. Acum acoperă numele, asocierile și legăturile și gândește-te la 12 specii de păsări. Apoi, pe o bucată de hârtie separată, verifică dacă poți nota numele corespunzător fiecărui chip.

		Asocierea numelui	Asocierea chipului	Legătura
Chavez	**1**			
Aminah	**2**			
Fion	**3**			
Fawcett	**4**			

1 punct pentru fiecare nume pe care ți-l reamintești **Punctaj obținut** _____

16 LA NEGOCIERI

Ești trimis să întâmpini o delegație pentru negocieri sosită din China, dar apare șeful tău care dorește să fie prezentat fiecărei persoane. Ai auzit numele oaspeților o singură dată și acum trebuie să ți le reamintești ca să nu îi jignești! Poți aplica tehnica optimizării în trei pași creând rapid reprezentări solide după ce parcurgi o singură dată lista de nume și de funcții? Acoperă numele și conexiunile pe care le-ai realizat, numește șapte ziare, apoi verifică dacă poți nota numele fiecărui oaspete pe o foaie de hârtie separată.

		Asocierea numelui	Asocierea chipului	Legătura
Wu Zhaoxu Șeful delegației	1			
Song Bingguo Asistentul dlui Wu Zhaoxu	2			
Gao Lei Singura femeie din delegație	3			
Qin Lingyu Interpret	4			
Zhang We Contabil	5			

2 puncte pentru fiecare nume pe care ți l-ai reamintit **Punctaj obținut** _____

Punctaj obținut /75

60–75 AUR

Ești genial în memorarea numelor și a chipurilor și ai probabil o memorie bună în general. Perfecționează-ți aptitudinile exersând tehnici precum optimizarea în trei pași.

30–59 ARGINT

Îți poți îmbunătăți memoria pentru nume și chipuri. Încearcă Provocarea de la pagina 178 și continuă să exersezi asocierile nume-chip.

0–29 BRONZ

S-ar putea să te pui într-o situație stânjenitoare din cauza slabei memorii pentru nume și chipuri. Încearcă Provocarea de la pagina 178 și apoi întoarce-te și rezolvă exercițiile, acordând o atenție specială tehnicilor.

Mergi la pagina 178 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 3

ELEFANTUL COTIDIAN

PROVOCĂRI DE ZI CU ZI

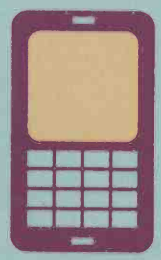
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ELEFANTUL COTIDIAN

În lumea contemporană există o grămadă de sarcini și informații uzuale de ținut minte, care ne pun la încercare memoria. Pentru a gestiona provocările cotidiene este nevoie de o combinație specială între îmbunătățirea memoriei de scurtă durată și a celei de lungă durată.

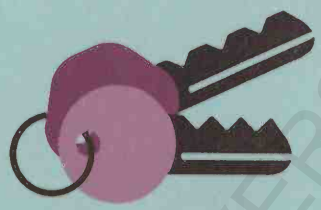
CHESTIONAR

Completează acest chestionar rapid pentru a evalua nivelul tău de performanță în acest domeniu.



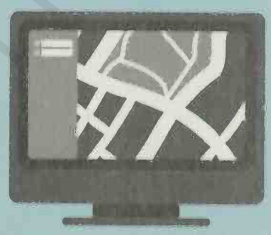
1 Ți se întâmplă uneori să ajungi la serviciu și să-ți dai seama că ai uitat telefonul acasă?

Rareori/Uneori/Adeseori
[2 puncte pentru „Rareori", 1 pentru „Uneori"]



2 Ți se întâmplă să-ți cauți multă vreme cheile înainte de a pleca de acasă?

Rareori/Uneori/Adeseori
[2 puncte pentru „Rareori", 1 pentru „Uneori"]



3 Înainte de a pleca de acasă ți-ai stabilit on-line un traseu, însă poți să-ți amintești indicațiile fără să-l tipărești?

Probabil că da/Probabil că nu
[1 punct pentru „Probabil că da"]

4 Ți se întâmplă să te întorci de la magazin și să observi că ai cumpărat orice, numai ce-ți propuseseși nu?

Rareori/Uneori/Adeseori
[2 puncte pentru „Rareori", 1 pentru „Uneori"]

5 A fost anunțată ultima zi valabilă pentru expedierea unei scrisori cu destinatar internațional. Vei reuși să-ți amintești să trimiți la timp scrisoarea?

Da/Nu
[1 punct pentru „Da"]

6 Ți se întâmplă să uiți să iei cu tine lista de cumpărături când mergi la supermarket?

Rareori/Uneori/Adeseori
[2 puncte pentru „Rareori", 1 pentru „Uneori"]

Ce punctaj ai obținut?

0–3: Memoria ta pentru sarcini cotidiene este slabă. Din fericire, acest capitol a fost conceput special – repetă tehnicile și rezolvă exercițiile.

4–7: Memoria ta pentru sarcini cotidiene este medie. Îmbunătățește-o rezolvând exercițiile din acest capitol.

8–10: Ai o memorie bună pentru sarcinile cotidiene. Acest capitol te va ajuta să-ți păstrezi nivelul de performanță.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 TEST LA CUMPĂRĂTURI

Cât de mult poți ține minte din lista de cumpărături fără să notezi? Privește 30 de secunde produsele din dreapta. Acum acoperă-le, enumeră opt flori și apoi notează cât de multe produse îți poți reaminti.

1 _____ 5 _____

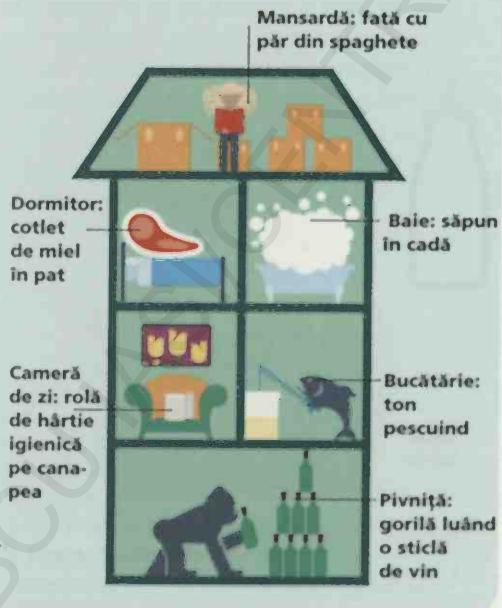
2 _____ 6 _____

3 _____ 7 _____

4 _____ 8 _____

8/8: 1 punct Punctaj obținut _____

Metoda loci (de la *locus*, loc în limba latină) presupune să-ți imaginezi structura unei case, să așezi în camere articole din lista ta și să creezi o reprezentare ușor de ținut minte asociind articolul cu camera. De exemplu, în casa de mai jos, în fiecare cameră există o asociere memorabilă cu un element din lista de cumpărături: spaghete, cotlet de miel, rolă de hârtie igienică, săpun, ton și vin. Studiază casa 2 minute, apoi acoper-o, așteaptă 5 minute și scrie lista pe o foaie de hârtie separată.



TEHNICĂ: SISTEMUL MNEMONIC LOCI

2 LOCI ÎN STIL PERSONAL

Exersează sistemul de memorare loci folosind casa de mai jos. Imaginează-ți dispunerea articolelor de pe listă în camere prin asocieri frapante. La sfârșit, acoperă casa și lista, așteaptă 2 minute, apoi încearcă să-ți reamintești lista.

portocale
detergent
conservă de fasole
prăjitură
lumânări
pliculețe de ceai
mazăre congelată

1 _____ 5 _____

2 _____ 6 _____

3 _____ 7 _____

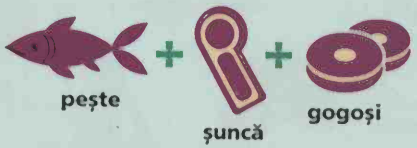
4 _____

7/7: 1 punct
Punctaj obținut _____

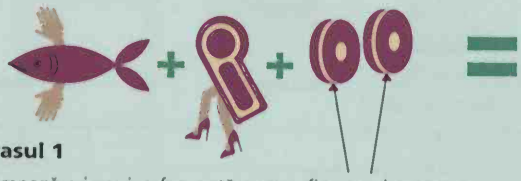
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: METODA CONEXIUNILOR

Metoda conexiunilor sau a legăturilor este o altă tehnică bazată pe o imagistică puternică pentru a realiza asocieri ușor de reținut. Mai jos este dat un exemplu al modului în care poți vizualiza, conecta și ține minte trei articole de pe lista ta de cumpărături.



Trebuie să ții minte aceste trei elemente de pe lista de cumpărături: pește, șuncă, gogoși.



Pasul 1

Creează o imagine frapantă pentru fiecare element: un pește cu mâini, șuncă dansând, baloane sub formă de gogoși.

Pasul 2

Acum conectează cele trei imagini într-o reprezentare ușor de memorat: peștele care ține baloanele din gogoși și dansează cu șunca.

3 PASIUNE PENTRU CONEXIUNI

Să exersăm un pic mai mult metoda conexiunilor. Lista de cumpărături cuprinde lămâi, ciocolată, lapte, pâine și morcovi. Mai jos ai câte o imagine ușor de memorat pentru fiecare – te poți gândi la un scenariu ușor de ținut minte care să le conecteze pe toate cinci? Acum acoperă imaginile, enumeră opt țări africane, apoi încearcă să-ți reamintești scenariul ca să-ți aduci aminte articolele din lista de cumpărături. Notează-le pe bilețelul din dreapta.

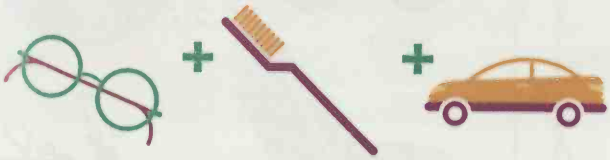
5/5: 1 punct Punctaj obținut

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 CONEXIUNI DE VIAȚĂ

Poți folosi metoda conexiunilor și pentru a-ți reaminti liste cu sarcini casnice sau diverse programări. Notează sau schițează reprezentări corelate pentru fiecare set de imagini de dedesubt, apoi acoperă-le și revino după 5 minute pentru a testa cât îți reamintești din conexiuni.

aspirat + măturat + șters praful =



optician + dentist + mecanic auto =

6/6: 2 puncte Punctaj obținut _____

TEHNICĂ: FORMAREA ACRONIMELOR

Un acronim este un cuvânt format din inițialele mai multor cuvinte. De exemplu, OMS este acronimul pentru Organizația Mondială a Sănătății. Poți folosi inițialele articolelor de pe o listă pe care trebuie să ți-o reamintești pentru a crea un acronim ușor de memorat. Să presupunem că un acronim al listei tale de cumpărături este TIGRR: prin urmare poți folosi un tigru ca element de bază pentru reprezentare. Încearcă să transformi inițialele următoarelor obiecte într-un acronim ușor de ținut minte.

farfurii, coș, pâine, brioșe, apă

5 ACRONIME DISTRACTIVE

Exersează tehnica acronimelor folosind-o pentru a crea un acronim ușor de reținut pentru această listă de lucruri pe care trebuie să le cumperi de la magazinul de bricolaj. Alege unul care sugerează o imagine de impact, fixează-l în minte, apoi acoperă lista. Notează opt legume și apoi încearcă să-ți reamintești lista.

ciocan, adeziv, ulei, pilă, ruletă, vopsea

_____

_____

_____

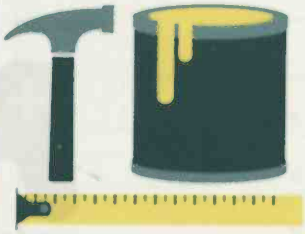
_____

_____

_____

_____

_____



8/8: 2 puncte 7/8: 1 punct

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: FORMAREA ACROSTIHURILOR

Un acrostih este o poezie, o strofă sau altă formă literară în care inițiala fiecărui cuvânt dintr-o listă sau dintr-o secvență formează cuvinte combinate într-o frază ușor de memorat. Poți folosi apoi această frază (sau acrostih) pentru a-ți reaminti cuvintele dorite. De exemplu „Uite ce lucesc racii pe plajă" ar putea descrie o listă de obiecte de luat la plajă: umbrelă, cearșaf, loțiune, reviste, prosop, papuci. Încearcă să formezi un acronim pentru a-ți reaminti ingredientele de care ai nevoie pentru o prăjitură:

făină, zahăr, lapte, unt, ouă, lămâi, nucșoară

6 ACROSTIH PENTRU O NOAPTE DORMITĂ LA UN PRIETEN

Copilul tău doarme la un prieten: compune un acrostih pentru obiectele din dreapta, ca să te asiguri că nu uiți nimic. Apoi acoperă obiectele și acrostihul, numește opt viețuitoare marine, iar apoi, folosind acrostihul făcut de tine mai devreme, verifică dacă-ți poți reaminti obiectele.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

DVD-uri

biscuiți

popcorn

suc

pijama

jocuri pe computer

sac de dormit

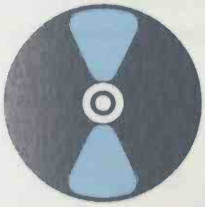
7/7: 2 puncte 6/7: 1 punct

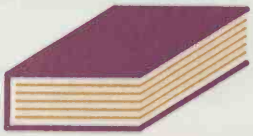
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

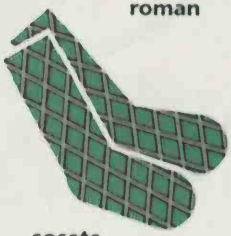
7 LISTA PENTRU CRĂCIUN

O rudă ți-a dat lista ei cu ce-și dorește pentru Crăciun. Compune un acrostih ușor cu inițialele obiectelor de dedesubt, asigurându-te astfel că nu uiți vreunul dintre cadourile din listă. Acoperă lista și acrostihul, așteaptă 5 minute și apoi încearcă să-ți reamintești lista.


DVD


roman

cercei


șosete

smartphone

pulover

parfum

1 _____ 5 _____

2 _____ 6 _____

3 _____ 7 _____

4 _____

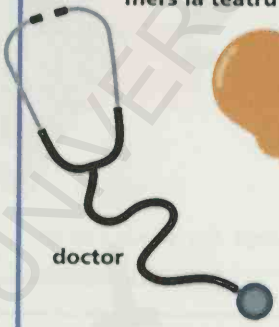
7/7: 2 puncte
6/7: 1 punct
Punctaj obținut _____

8 LISTĂ DE TREBURI DE FĂCUT

Urmează o săptămână aglomerată, așa că pentru a te ajuta să ții minte ce ai de făcut și crează acrostih din aranjarea inițialelor fiecărei sarcini de dedesubt. Acoperă-l, enumeră opt personaje de desene animate, apoi verifică dacă îți poți reaminti lista.

mers la teatru

curățătorie


doctor

petrecerea copiilor

lecții

ședință

spălat geamuri

1 _____ 5 _____

2 _____ 6 _____

3 _____ 7 _____

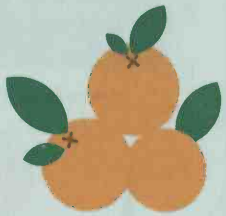
4 _____

7/7: 2 puncte
6/7: 1 punct
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Un sistem de repere este un sistem mnemonic cu care creezi o serie de imagini de impact pe care le cunoști pe dinafară („reperele" tale). Poți crea o reprezentare care să conecteze reperele tale cu lucrurile pe care trebuie să ți le reamintești (cum sunt produsele de pe o listă de cumpărături sau de pe o listă de treburi în casă). Teoria spune că, deoarece îți cunoști deja reperele, este ușor să-ți reamintești reprezentările asociate lor și astfel să ții minte articolele din listă. Odată ce ți-ai format și memorat imaginile de tip reper, ai un set de instrumente pregătit și cu aplicare largă, pentru a crea asocieri memorabile bazate pe imagistică, folosind elemente de pe orice listă pe care trebuie să ți-o reamintești. Există numeroase sisteme de repere. Aici este prezentat sistemul bazat pe alfabet, cu exemple de repere pentru primele trei litere ale alfabetului. Urmează pașii și verifică dacă poți crea propriile repere de memorat pentru întregul alfabet.

Articole de memorat:
portocale
paste
brânză



Pasul 1
Alocă fiecărei litere a alfabetului un obiect sau o acțiune care începe cu acea literă – această serie de obiecte de memorat așezate în ordine alfabetică sunt reperele tale.

a de la ace

b de la balon

c de la coborâre

Pasul 2
Gândește-te la o reprezentare care leagă primul articol din lista ta de primul reper fonetic, al doilea articol din lista ta de al doilea reper ș.a.m.d.

Dacă trebuie să ții minte o listă, folosește reperele pe bază de litere și fiecare reprezentare corespunzătoare pentru a te ajuta apoi să-ți reamintești articole din ea. Cheia este să-ți înveți reperele alfabetice; reprezentările ar trebui să fie ușor de reamintit.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 EXERSEAZĂ SISTEMUL DE REPERE ALFABETIC

Utilizează propriile repere alfabetice pentru a memora elementele de care ai nevoie ca să-ți faci bagajele pentru vacanță. De exemplu, în cazul în care reperul tău pentru „c" este „câine" îți poți imagina elementul corespunzător din listă – pașaportul – deschis la pagina cu fotografia înfățișând un câine. Încearcă să aplici sistemul de repere alfabetic întregii liste din dreapta, apoi acoperă, așteaptă 5 minute și încearcă să-ți amintești toate elementele în ordine.

bani
bilete
ghid
pașaport
ochelari de soare
cremă de protecție solară
șlapi
periuță de dinți
aparat foto
ghid de conversație

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

10/10: 2 puncte 8–9: 1 punct Punctaj obținut _____

10 EXERSEAZĂ ȘI MAI MULT

Folosește din nou tehnica pentru a memora o listă de obiective turistice din Sydney. De exemplu, dacă reperul tău pentru „m" este „mașină", creează-ți în minte o reprezentare pentru obiectivul corespondent din lista ta – poate peștele din acvariu (reprezentând Acvariul din Sydney) conducând o mașină. Încearcă să faci la fel pentru fiecare obiectiv din lista de mai jos, acoperă lista, numește cinci orașe australiene, apoi încearcă să-ți reamintești toate obiectivele turistice, în ordine.

Opera din Sydney
Grădina Botanică Regală
Acvariul din Sydney
Muzeul de Artă Contemporană
Podul Portului
Stâncile
Grădina Zoologică Taronga
Cheiul Circular
Golful Batemans
Peșterile Jenolan

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

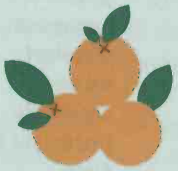
10/10: 2 puncte 8–9: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: RIME NUMERICE

Un alt sistem de repere pe care îl poți aplica pentru a te ajuta să memorezi zi de zi liste și sarcini este sistemul număr–rimă sau al rimei numerice. În acest caz, reperele tale sunt numere în loc de litere. Fiecărui reper numeric îi este atașat un cuvânt care rimează cu acel număr. Așadar poți asocia lucrurile din lista ta cu reperele care rimează.

Produse de memorat:
portocale
paste
brânză



Pasul 1
Gândește-te la un cuvânt care rimează cu reperul numeric. De exemplu, 1 poate fi gnu, 2 poate fi pietroi, 3 poate fi ardei ș.a.m.d.

Pasul 2
Conectează fiecare element din lista ta cu reperul numeric corespunzător. Astfel, dacă primele pe listă sunt portocalele, dă-le reperul numărul 1 legându-le de cuvântul care rimează pentru a crea o imagine ușor de memorat. De exemplu, îți poți reprezenta o portocală sub formă de gnu. Procedează la fel cu celelalte lucruri de pe listă.

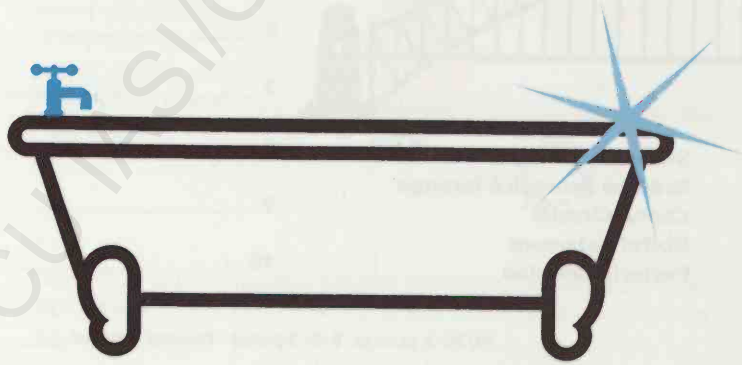
Pasul 3
Când ai nevoie să memorezi lista, folosește reperele număr–rimă și reprezentările asociate lor pentru a te ajuta să-ți reamintești elementele notate în ea.

11 EXERCIȚIU PENTRU RIME NUMERICE

Exersează sistemul rimei numerice aplicându-l unei liste cu activități casnice. Alocă în ordine sarcinile numerelor care rimează, realizând asocieri de impact. De exemplu, dacă rima ta pentru opt este „port" îți poți reprezenta o cadă curată în care există un port cu un far. După ce ți-ai reprezentat întreaga listă, acoper-o și așteaptă 5 minute. Acum încearcă să-ți reamintești lista de activități, în ordine.

să curăț podeaua bucătăriei
să arunc gunoiul
să spăl frigiderul
să duc la reciclat deșeurile sortate
să umplu solnița
să tund gazonul
să schimb așternuturile
să curăț cada

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____



8/8: 2 puncte 7/8: 1 punct

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 GRUPEAZĂ OBIECTELE DIN LISTĂ

După cum am văzut în Capitolul 1, gruparea – împărțirea elementelor în grupuri ÎNRUDITE – este o soluție bună pentru memorare. Mai devreme, ai ordonat articolele în perechi. Acum, grupează articolele pe categorii cu mai mult de două componente. Împarte aceste obiecte pentru școală în trei grupuri în funcție de locul unde vor ajunge – sacul pentru sport, cutia cu mâncare și ghiozdan. Acoperă lista, numește opt insecte și apoi încearcă să-ți reamintești lista, notând fiecare articol în locul potrivit.

trening
șosete
rachetă
banderolă
măr
suc de fructe
sendviș
struguri
caiete
manuale
penar
calculator

12/12: 2 puncte 10–11: 1 punct
Punctaj obținut _____

13 LA SUPERMARKET

O altă modalitate de a grupa constă în împărțirea unei liste de cumpărături în funcție de raionul corespunzător din supermarket. Atribuie fiecare dintre aceste elemente raionului potrivit: fructe și legume, alimente congelate sau băuturi, apoi acoperă lista și numește opt rase de câini. Încearcă după aceea să-ți reamintești lista menționând la ce raion vei găsi fiecare produs.

limonadă
chipsuri
struguri
apă îmbuteliată
cartofi
înghețată
praz
suc de coacăze
cuburi de gheață
bere
pepene
creveți congelați

12/12 produse: 2 puncte 10–11: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 STRADA LUNII

Memorarea indicațiilor de orientare poate fi dificilă, însă poți utiliza numele străzilor pentru a crea imagini ușor de reținut. Încearcă să memorezi această listă de indicații, apoi acoperă și testează-te iar după 5 minute de așteptare.

Fă stânga pe **Bulevardul Privighetorii**

Mergi drept pe **Strada Lunii**

Dreapta pe **Calea Floreasca**

Dreapta din nou pe **Intrarea Văcărești**

Coboară apoi drept pe **Strada Franceză**

Stânga pe **strada Cuțitul de Argint**

Dreapta pe **strada Ziduri între vii**

1 _____ 5 _____

2 _____ 6 _____

3 _____ 7 _____

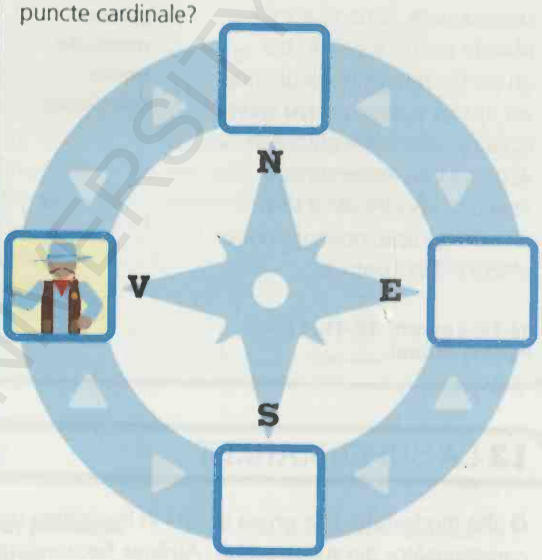
4 _____

7/7: 1 punct

Punctaj obținut _____

15 ROZA VÂNTURILOR

Adaugă reprezentării direcțiilor un sistem pentru amintirea orientării stânga-dreapta. De exemplu, un sistem care se bazează pe o roză a vânturilor care indică vestul printr-o imagine sugestivă (un cowboy) și o utilizează ca imagine mnemonică pentru stânga. Estul devine dreapta, nordul înseamnă să mergi drept, iar sudul să faci cale-n-toarsă. Poți propune imagini pentru celelalte puncte cardinale?



Încearcă apoi să combini acest sistem cu imagini sugerate de numele punctelor cardinale, în această serie de direcții. După ce ai pregătit o imagine pentru fiecare direcție, acoperă lista și notează-ți numele de la coadă la cap. Acum verifică dacă-ți poți reaminti toate cele cinci direcții utilizând imaginile pe care le-ai creat.

1 Fă stânga pe Strada Turnului
2 Mergi drept traversând intersecția cu Dealul Spânzurătorilor
3 Fă dreapta pe Strada Negurei
4 Fă stânga la Parcul Nevăstuicii
5 Mergi drept traversând Piața Sf. Petru

1 _____ 4 _____

2 _____ 5 _____

3 _____

5/5: 1 punct

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 STÂNGA ȘI DREAPTA

Un număr mare de indicații de orientare poate fi dificil de reținut. Transformă stânga și dreapta într-un acrostih combinând perechi de indicații cu cuvintele de bază. De exemplu, stânga urmată de dreapta (SD) devine **StanD**. Dreapta urmată de dreapta (DD) devine **DerDeluș**. Încearcă să transformi indicațiile în cuvinte pe baza seriei de indicații de mai jos, apoi acoperă indicațiile, enumeră opt articole vestimentare și marchează un traseu pe hartă pornind de la „start".

dreapta, stânga; stânga, dreapta; dreapta, stânga; dreapta, dreapta

Unde ai ajuns? _____

Găsești răspunsul la pagina 180

Destinația corectă: 1 punct Punctaj obținut _____

17 PUNCTE PE TRASEU

Gruparea constituie o tehnică excelentă pentru a memora ușor o listă lungă de indicații. În esență, asta înseamnă fragmentarea călătoriei tale în secțiuni, ca și cum ai urmări o serie de puncte pe traseu. Decât să ții minte pe unde să o iei ca să ajungi de la Berry Road la Garfield Place, memorezi traseul de la Berry Road la C Street, apoi de la C Street la Jefferson Square ș.a.m.d. Grupează această listă, apoi acoper-o și încearcă să te deplasezi pe hartă.

1 Spre est pe Berry Road
2 A patra la dreapta pe Brick Lane
3 Prima la dreapta pe C Street
4 Traversează intersecțiile
5 Fă stânga pe Diwan Avenue
6 A doua la dreapta spre Jefferson Square
7 Traversezi piața și urci pe Sharma Heights
8 A treia la dreapta spre Garfield Place

Câte direcții ți-ai amintit? 8/8: 2 puncte 7/8: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 CUM GĂSEȘTI CHEILE

Să ții minte unde ai pus cheile, ca să nu mai vorbim despre unde să le găsești, este o provocare cotidiană pentru multă lume. Provoacă-ți memoria cu acest test rapid: unde se află în acest moment următoarele chei?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

1. Cheia de la intrare

2. Cheia de la mașină

3. Cheia de la cămară

4. Cheia lacătului de la bicicletă

19 CHEILE ȘI LOCUL LOR

Îmbunătățește-ți memoria pentru localizarea cheilor stabilind asocieri de impact între fiecare cheie și locul unde o păstrezi. Mai jos sunt date patru locuri diferite. Privește-le 30 de secunde, acoperă-le, numește opt râuri, apoi încearcă să-ți reamintești unde se află toate cele patru chei.

1 _____

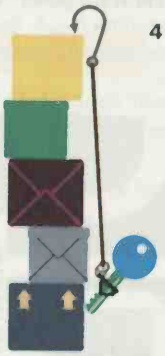
2 _____

3 _____

4 _____

1. În vaza de flori

2. În agățătoare, lângă suportul pentru umbrele



3. Pe șifonierul cu cutii vechi

4. În sertar, alături de trusa de cusut

1 punct pentru reamintirea tuturor locurilor Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 CREATIVITATE CU CHEI

Încearcă să-ți creezi propriile reprezentări ale locurilor pentru chei. Iată patru locuri – scrie sau schițează pentru fiecare o conexiune vizuală memorabilă. Apoi acoperă și revino după ce ți-ai calculat punctajul obținut până acum în acest capitol. Îți poți reaminti toate cele patru locuri?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

1. Deasupra tocului ușii care duce în grădină

2. În borcan pe blatul din bucătărie

3. În sertarul biroului de pe hol, alături de pașaport

4. În agățătoare, lângă ușa de la intrare, deasupra încălțărilor

4/4: 1 punct **Punctaj obținut** _____

PONT

Găsește un loc acasă pentru chei. Dacă le pui mereu în același loc, le vei găsi mereu ușor. Alege un loc bun – de exemplu, o agățătoare din hol – unde să pui întotdeauna cheile când intri în casă. Dacă uiți, mergi și agață-le acolo imediat ce îți amintești. În scurt timp va deveni un obicei și nu îți vei mai pierde cheile niciodată.

Punctaj obținut /40

30–40 AUR

Impresionant: memoria ta este foarte bună și pregătită pentru sarcinile cotidiene. Continuă să-ți exersezi aptitudinile de reprezentare și de asociere pentru a păstra ridicat nivelul de performanță.

10–29 ARGINT

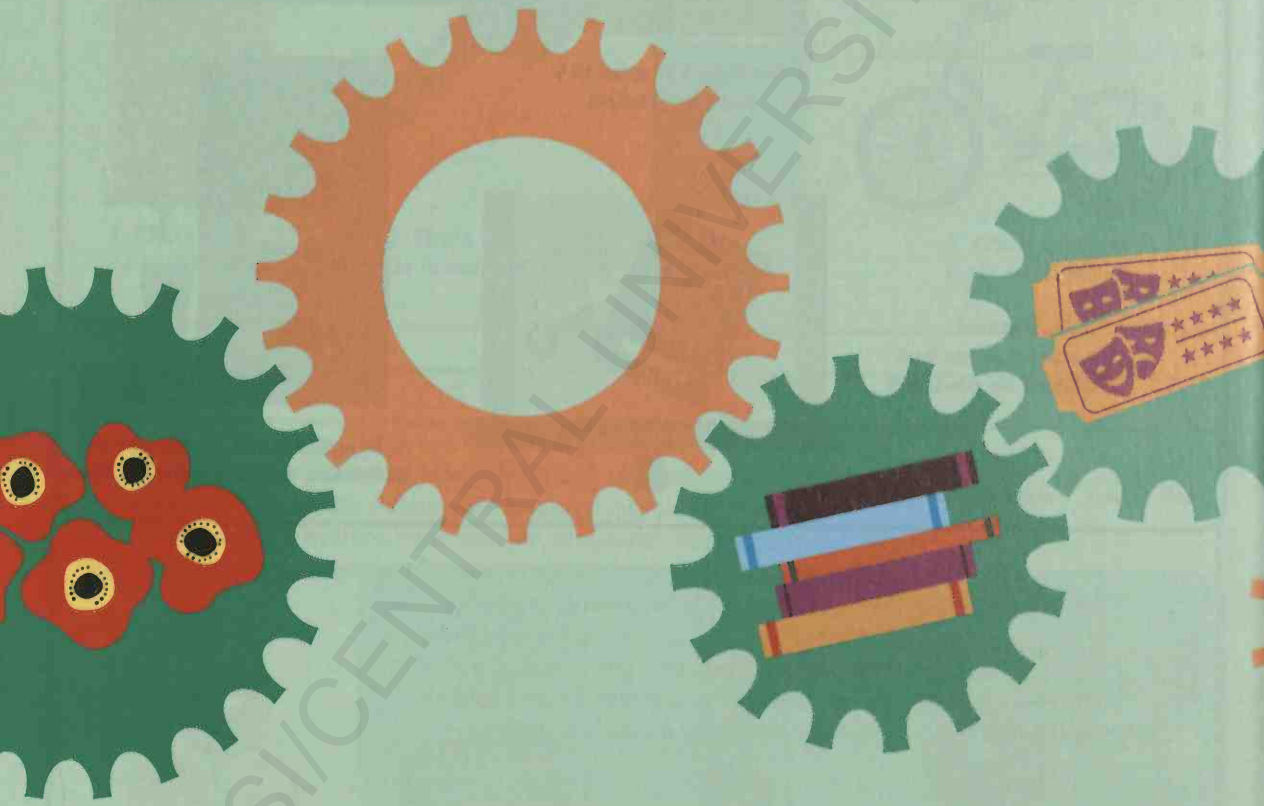
Ai o memorie de nivel mediu în ceea ce privește sarcinile cotidiene. Încearcă Provocarea de la pagina 178, apoi întoarce-te și exersează câteva dintre ponturi.

0–9 BRONZ

Memoria slabă îți îngreunează realizarea sarcinilor cotidiene. Încearcă Provocarea, iar apoi întoarce-te și exersează din nou.

Mergi la pagina 178 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 4

UNDE MI-E MAȘINA?

MEMORIA DE DURATĂ MEDIE

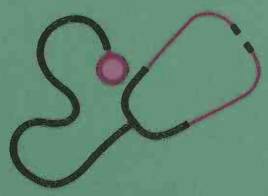
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Unde mi-e mașina?

Undeva între memoria de scurtă durată și cea de lungă durată există o etapă în care informația este stocată, fără a fi complet codificată. Aceasta este memoria de durată medie (MDM). În această categorie se încadrează tot ce ai memorat mai mult de 1 minut, dar mai puțin de o săptămână.

CHESTIONAR

Răspunde la aceste întrebări-fulger pentru a-ți evalua pe loc capacitățile MDM.



1 Luni îți faci programare pentru vineri la doctor – notezi în agenda pe care o consulți rar. Te vei prezenta la doctor conform programării?

Aproape sigur/Probabil că nu
[1 punct pentru „Aproape sigur"]

2 Afli că în câteva zile va începe o serie nouă a emisiunii TV preferate, dar nu programezi înregistrarea. Îți vei reaminti să o urmărești?

Probabil că da/Probabil că nu
[1 punct pentru „Probabil că da"]

3 Ți se întâmplă să îți lași mașina într-o parcare etajată și câteva ore mai târziu să te chinuiești s-o găsești?

Aproape niciodată/Uneori
[1 punct pentru „Aproape niciodată"]

4 Ești la gară într-o vineri. Un anunț te înștiințează că orarul trenurilor se va modifica săptămâna următoare. Luni vei ajunge în gară conform orarului nou sau celui vechi?

Nou/Vechi [1 punct pentru „Nou"]

5 Îți place la nebunie un cântec pe care îl auzi la radio, așa că plănuiești să-l descarci. Ce șanse sunt ca data viitoare când îl auzi să-ți dai seama că ai uitat să-l descarci?

Improbabil/Probabil
[1 punct „Improbabil"]

6 Îți poți aminti ce ai mâncat la cină în urmă cu cinci zile?

Da/Nu [1 punct pentru „Da"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: O MDM slabă înseamnă că probabil uiți lucruri de la o zi la alta, ceea ce este foarte obositor. În acest capitol sunt multe ponturi care să te ajute.

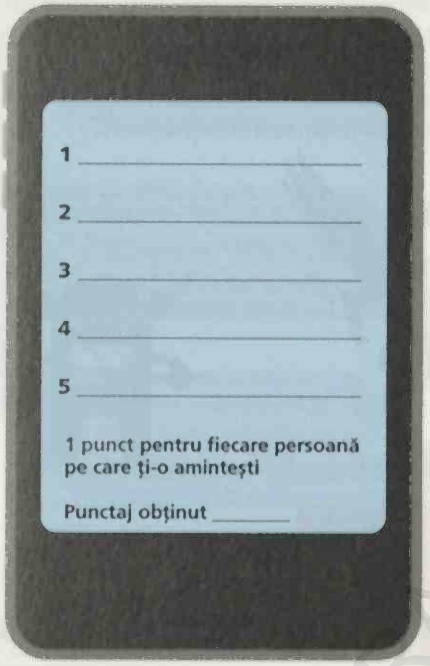
3–4: Ai o MDM de nivel mediu, așa că ți-ar prinde bine unele îmbunătățiri. Rezolvă exercițiile din acest capitol, acordând o atenție deosebită tehnicilor, și află cum te descurci.

5–6: Ai o MDM puternică și este de așteptat să nu uiți de întâlniri, planificări sau unde ai lăsat mașina. Perfecționează-ți abilitățile cu ajutorul acestor exerciții și încearcă strategii noi pentru a-ți menține nivelul.

IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 ISTORICUL APELURILOR

O modalitate bună de a-ți îmbunătăți MDM este să verifici dacă îți poți reaminti (fără ajutor) persoanele care te-au sunat recent pe telefonul mobil. Scrie numele ultimilor cinci apelanți.



2 JURNAL DE CINĂ

Un test bun pentru MDM este să vezi dacă îți amintești ce ai mâncat recent la cină. Poți completa acest jurnal?

Ce ai mâncat la cină...

ieri _____ 1 punct

acum 2 zile _____ 1 punct

acum 3 zile _____ 1 punct

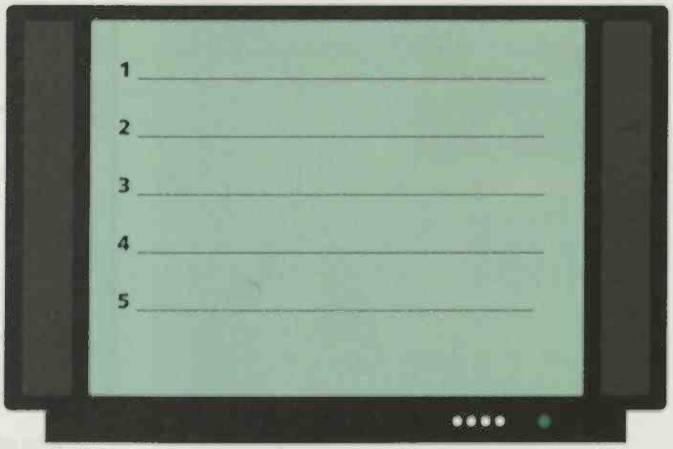
acum 4 zile _____ 1 punct

acum 5 zile _____ 2 puncte

Punctaj obținut _____

3 STĂPÂNUL RECLAMELOR

Îmbunătățește-ți și mai mult MDM testând dacă îți poți aminti reclame văzute la TV. În timp ce te uiți la TV, notează primele cinci reclame pe care le vezi, apoi verifică dacă ți le poți reaminti la aceeași oră a doua zi.



1 punct pentru fiecare reclamă reamintită

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

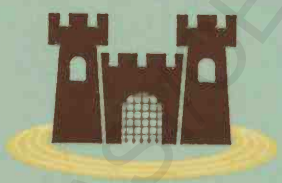
Metoda călătoriei reprezintă un sistem logic bun să-ți reamintești ce ai notat pe o listă. Etapele unei călătorii (reală sau imaginară) sunt reperele tale. Odată ce ai stabilit că pornești în călătorie și care sunt diversele ei etape, poți conecta fiecare etapă cu un element din listă, creând o reprezentare care să le lege. De exemplu, mai jos se observă cum prima etapă a călătoriei constă în trecerea de poarta cornului, păzită de vulturi – acesta este reperul de care legi primul element din listă. Soluția reușitei prin metoda călătoriei este exercițiul, așa că încearcă să memorezi aceste șase etape ale unei călătorii fictive și să ți le reamintești după 5 minute.

1 Poarta cornului, păzită de vulturi

2 Pădurea groazei, împânzită de spiriduși

3 Pajiștea somnului, plină de maci

4 Prăpastia fără fund, traversată de un pod suspendat



5 Fortăreața de bronz, cu șanț de apărare plin de șarlotă

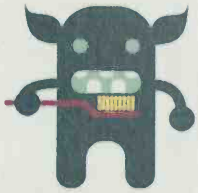
6 Cascada de gheață, plină de pești roșii

TEHNICĂ: METODA CĂLĂTORIEI

4 EXERSEAZĂ

Folosește reperele călătoriei (fie pe cele personale, fie pe cele din călătoria dată ca exemplu în stânga) pentru a memora cele șase sarcini enumerate mai jos. Pentru fiecare a fost stabilită o conexiune vizuală de impact între sarcină și etapa călătoriei. De exemplu, pentru „Ia-o pe bunica", prima sarcină notată, îți poți imagina o bunicuță purtată de un vultur. După ce ai înțeles și memorat reprezentările, acoperă lista, numește opt fructe, apoi vezi câte dintre sarcinile din listă îți poți reaminti.

1 Ia-o pe bunica



2 Sună la dentist

3 Cumpără cadou

4 Verifică anvelopele

5 Sun-o pe Barbara

6 Udă plantele din casă

1 _____ **4** _____

2 _____ **5** _____

3 _____ **6** _____

6/6: 1 punct

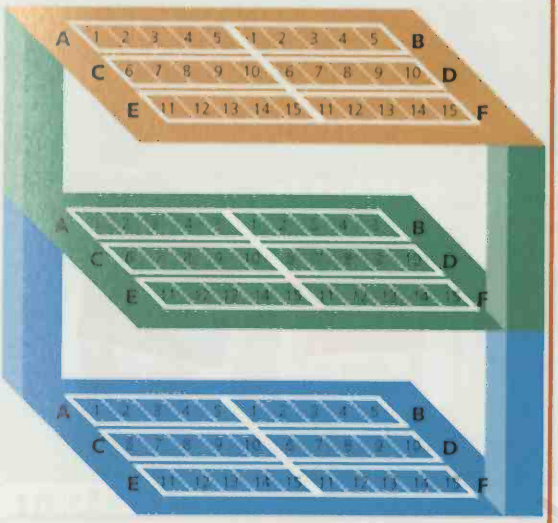
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 PANICĂ ÎN PARCARE

Utilizează metoda călătoriei pentru a ține minte unde ai parcat mașina. Odată ce ți-ai creat reprezentările, acoperă lista, revino după cinci minute și identifică locul de parcare corect.

Ai parcat la: **Nivelul verde, Zona E, Locul 13**



Ți-ai reamintit corect locul de parcare: 1 punct
Punctaj obținut _____

6 DUS-ÎNTORS

Tocmai ți-ai schimbat serviciul și trebuie să înveți noul traseu. Utilizează metoda călătoriei pentru a memora reperele. Acoperă lista reperelor, numește opt păsări, apoi încearcă să-ți reamintești noul tău traseu.

1 Gara
2 Primăria
3 Sediul poliției
4 Piscină
5 Parc
6 Sens giratoriu

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____

6/6: 1 punct Punctaj obținut _____

7 PLANUL CLĂDIRII

Poți folosi ca repere mnemotehnice și încăperile unei clădiri cu mai multe etaje, cum ar fi clădirea unei facultăți. Imaginează-ți că ești student și trebuie să memorezi lista manualelor pe care trebuie să le cumperi pentru curs. Creează o reprezentare ușor de reținut conectând încăperile cu titlurile manualelor. Acoperă lista manualelor, numește opt filme Disney, apoi verifică dacă îți poți reaminti titlurile.

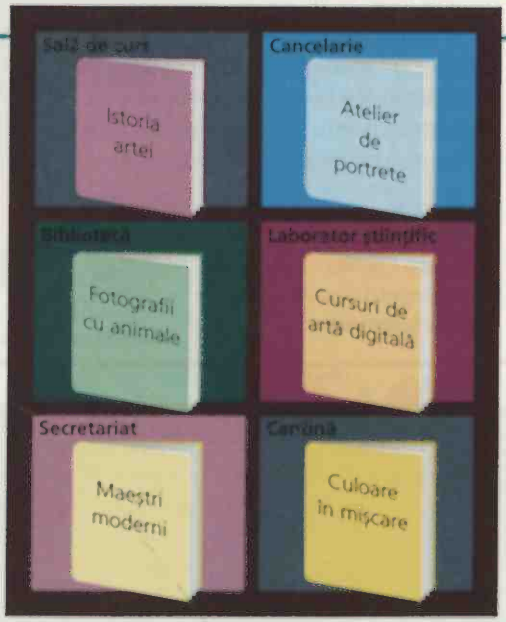
1 _____ 4 _____

2 _____ 5 _____

3 _____ 6 _____

6/6: 1 punct

Punctaj obținut _____



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: SISTEMUL CU REPERE DIN CALENDAR

Zilele săptămânii sunt un alt instrument util ca sistem de repere. Reperele sunt zilele (luni, marți ș.a.m.d.), iar fiecare reper este conectat cu o reprezentare ușor de memorat. Reprezentarea poate fi, de exemplu, ceva ce rezultă chiar din cuvânt, cum ar fi alcătuirea, aspectul sau pronunția cuvântului. Poți lega luni cu luna; marți cu împarți (sună asemănător); miercuri cu mierea („mier" de la miercuri); joi cu un ardei iute (forma literei „J"); vineri cu vinul (pronunția grupului de litere „vin"); sâmbăta cu un sâmbure (avem „sâmb" în sâmbure); și duminica cu o biserică. Odată ce ai învățat reprezentarea pentru fiecare reper, le poți utiliza pentru a te ajuta să-ți reamintești evenimentele dintr-o zi anume din săptămâna care urmează. Gândește-te la o reprezentare care să lege evenimentul pe care trebuie să-l memorezi de ziua în care urmează să se petreacă. De exemplu, dacă luni ai lecția de vioară, te poți gândi la tine cântând sub lumina lunii. Memorează reperele create de tine, sau pe cele oferite aici, înainte de a răspunde provocărilor următoare.

8 LA ORĂ

Imaginează-ți că abia ai început anul școlar – cursurile încep în fiecare dimineață la ora 9.00, dar îți poți aminti care este primul curs al fiecărei zile? Folosește sistemul cu repere din zilele săptămânii de mai sus, pentru a crea reprezentări pentru prima materie din fiecare zi. Enumeră opt munți, apoi testează-te.

Luni: Istorie
Marți: Spaniolă
Miercuri: Chimie
Joi: Biologie
Vineri: Economie

Orar

Luni _____

Marți _____

Miercuri _____

Joi _____

Vineri _____

4/4: 1 punct **Punctaj obținut** _____

PONT

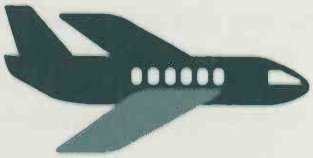
Un exercițiu pentru a-ți îmbunătăți MDM până la a deveni memorie de lungă durată presupune o călătorie imaginară pe străzi sau pe un traseu pe care le cunoști bine – drumul de la serviciu acasă, de exemplu. Încearcă să-ți reamintești și să-ți reprezinți toate reperele majore de pe traseu și să estimezi în cât timp ajungi de la unul la altul. Numește străzile, magazinele și cadrul natural pe lângă care treci. Încearcă să creezi o reprezentare cât mai detaliată posibil, cu culori, texturi, sunete și mirosuri.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 EXERSEAZĂ FOLOSIND ZILELE SĂPTĂMÂNII

Este duminică seara și trebuie să-ți reamintești diverse activități programate în anumite zile ale săptămânii următoare. Utilizează zilele săptămânii pentru a crea reprezentări care să te ajute să memorezi ce trebuie să faci în fiecare zi. Luni dimineață verifică dacă îți poți aminti programul pentru întreaga săptămână.

Luni: Mă întâlnesc cu arhitecții
Marți: Aleg covoarele
Miercuri: Meciul de fotbal



Joi: Îl iau pe șeful meu de la aeroport
Vineri: Am termen de predare pentru raport

Sâmbătă: Merg la teatru
Duminică: Prânz în familie

Luni _____

Marți _____

Miercuri _____

Joi _____

Vineri _____

Sâmbătă _____

Duminică _____

7/7: 2 puncte 6/7: 1 punct
Punctaj obținut _____

10 SĂPTĂMÂNA INTERVIULUI

Poți utiliza aspecte memorabile ale unei programări pentru a crea asocieri de impact cu reperele tale din zilele săptămânii. Ai stabilite cinci interviuri diferite. Folosește numele din dreapta și creează asocieri între nume și reperele tale. Acoperă-le și verifică după cinci minute dacă îți poți reaminti cu cine te vezi în fiecare zi a săptămânii și numele companiei.

Luni _____

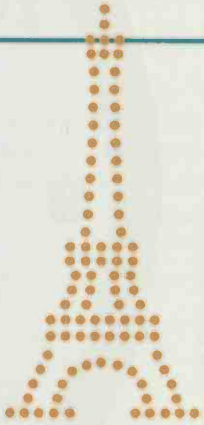
Marți _____

Miercuri _____

Joi _____

Vineri _____

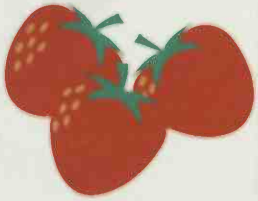
Luni: Brenda la **Laguna neagră**



Marți: Darren la **Luminile turnului**

Miercuri: Tariq la **Casa drapelelor**

Joi: Phillip la **Scoica**



Vineri: Ellie la **Fragaria**

5/5: 2 puncte 4/5: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

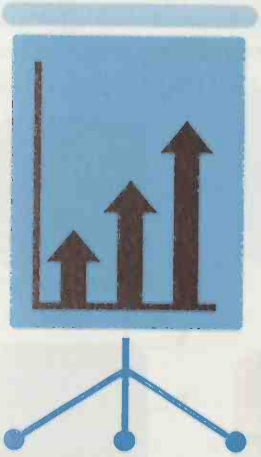
Pentru a ține minte anumite ore sau doar ca sistem general de orientare, o serie de repere pe cadran este foarte utilă. În acest caz, reperele sunt cifrele corespunzătoare orelor însemnate pe un ceas. Fiecare reper este legat de o reprezentare ușor de memorat asociată cu numărul respectiv sau cu poziția pe cadran. De exemplu, ora 12 pe cadran este legată de nord, iar ora patru poate fi conectată cu un pătrat, care are patru laturi. Apoi creezi o reprezentare care corelează ora reper a programării pe care trebuie să o ții minte și programarea propriu-zisă. De exemplu, dacă ai nevoie de o programare la doctor la ora 12, îți poți reprezenta o săgeată ce indică nordul. Verifică dacă reușești să memorezi aceste exemple de reprezentări orare și încearcă, de asemenea, să creezi o variantă proprie. Acoperă ceasul și numește opt orașe din Europa. Acum încearcă să-ți amintești reperele.

TEHNICĂ: SISTEMUL CU REPERE ORARE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 AGENDĂ

Poți utiliza sistemul cu repere orare pentru a memora aceste șapte programări? Studiază-le timp de două minute, acoperă-le și gândește-te la cinci specii de dinozaur. Acum completează spațiile din dreapta.



9.00: Ședință cu echipa de marketing

10.00: Prezentare de vânzări

11.00: Predare raport trimestrial

12.00: Interviu la TV

14.00: Întâlnire cu partenerii

15.00: Interviuri cu candidații pentru postul de recepționer

16.00: Ieșire cu echipa

9.00 _____

10.00 _____

11.00 _____

12.00 _____

14.00 _____

15.00 _____

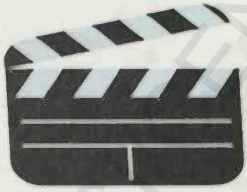
16.00 _____

7/7: 2 puncte
6/7: 1 punct

Punctaj obținut _____

12 RULEAZĂ ACUM

Încerci să planifici o seară la cinema, dar nu apuci să arunci decât o privire peste programul cinematografelor. Poți reține ce filme rulează, unde și la ce oră, în mai puțin de două minute? Apoi acoperă lista, gândește-te la cinci comedii și testează-ți memoria.



17.00: *Masca* la Patria

19.00: *Doamna Moș Crăciun* la Europa

20.00: *Cavalerii Shaolin* la Studio

23.00: *Bucătarul* la Scala

1 punct pentru fiecare oră de difuzare corectă
Punctaj obținut _____

13 PASTILA MNEMONICĂ

Un tratament medicamentos poate implica un orar complicat de administrare a pastilelor. Utilizează un sistem cu repere orare ca ajutor. Studiază timp de un minut orarul de mai jos, acoperă-l, notează primele tale cinci filme favorite, apoi testează-te.

Pastila albastră:
La 11.00 și la 16.00 _____

Pastila roșie:
La 14.00 _____

Picături pentru ochi:
La 8.00, 12.00, 16.00 _____

Capsula verde:
La 9.00 și 18.00 _____

1 punct pentru fiecare oră de administrare corectă
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 MEMENTO PENTRU PROGRAM

Dacă vei combina repere orare cu repere din zilele săptămânii poți fi sigur că nu vei mai rata niciodată emisiunea TV preferată. De exemplu, dacă vrei să nu uiți să urmărești un serial TV ale cărui episoade se transmit la 19.00 în fiecare luni, îți poți crea reprezentarea unui soare la apus (reperul orar pentru ora 19.00) deasupra lunii (reperul din zilele săptămânii pentru luni). Privește două minute programul de mai jos și combină reprezentările pentru zilele săptămânii și oră, apoi acoperă-le pe toate. Enumeră cinci legume verzi, apoi testează-ți capacitatea de memorare a programului, în special a orelor de emisie.

Luni 20.00:
Album de familie

Marți 19.00:
Lumea cailor

Miercuri 20.00:
Știri internaționale

Joi 21.00:
Păsări din America

Sâmbătă 22.00:
Master Chef

Duminică 14.00:
Grădinile Raiului

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

6/6: 2 puncte
5/6: 1 punct

Punctaj obținut _____

15 DISTRACȚIE LA FESTIVAL

Te afli la un festival de muzică. Utilizând sistemul combinat de repere orare și din zilele săptămânii, memorează artiștii, apoi enumeră cinci posturi de radio, înainte de a nota orele la care va concerta fiecare formație.

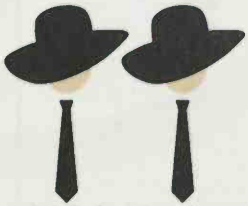
Vineri 14.00:
Fructe de pădure

Vineri 20.00:
Conurile magice

Sâmbătă 18.00:
Bandanele

Sâmbătă 21.00:
Bursucul galben

Duminică 20.00:
Susie cu lopata



Duminică, la miezul nopții:
Agenți cu stil

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

6/6: 2 puncte
5/6: 1 punct

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 AGENDĂ OLIMPICĂ

Urmează o săptămână importantă pentru sporturile olimpice și nu trebuie să ratezi probele favorite. Utilizând sistemul combinat de repere orare și din zilele săptămânii, poți memora când vor fi transmisiunile? Studiază un minut sporturile și programul de mai jos, apoi acoperă-le și numește cinci sporturi cu mingea, înainte de a-ți testa memoria.

Vineri 9.00:
200 m garduri, masculin

Miercuri 10.30:
tenis, masculin

Joi 13.00:
100 m liber, feminin

Joi 18.00:
aruncarea greutății, feminin

Luni 11.00:
tir cu arcul, feminin

Duminică 19.00:
judo, categoria grea, masculin

1 _____ 5 _____

2 _____ 6 _____

3 _____

6/6: 1 punct

4 _____ Punctaj obținut _____

17 PROGRAM DE VACANȚĂ

În săptămâna de vacanță petrecută pe un vas de croazieră ai la dispoziție o ofertă bogată de evenimente și activități și nu vrei să ratezi vreuna. Poți memora programul de mai jos utilizând sistemul combinat de repere orare și din zilele săptămânii? Alocă două minute pentru memorare, apoi numește cinci mări și testează-ți memoria.

Duminică 8.00:
mesajul de bun venit al căpitanului

Luni la prânz:
aerobic în piscină

Miercuri 14.00:
joc cu inelele, pe punte

Marți 23.00:
cabaret și teatru de revistă

Joi 6.00:
snorkeling matinal în recif

Vineri 22.00:
karaoke în salonul căpitanului

Sâmbătă 17.00: tehnici avansate de făcut noduri, cu secundul

1 _____ 6 _____

2 _____ 7 _____

3 _____

4 _____

7/7: 4 puncte 6/7: 3 puncte
5/7: 2 puncte 4/7: 1 punct

5 _____ Punctaj obținut _____

Punctaj obținut /50

40–50 AUR

Ai o MDM bine pregătită pentru provocările vieții cotidiene, iar dacă îți faci un obicei din a exersa unele dintre ponturile și strategiile prezentate în acest capitol, MDM își va păstra forma de invidiat.

20–39 ARGINT

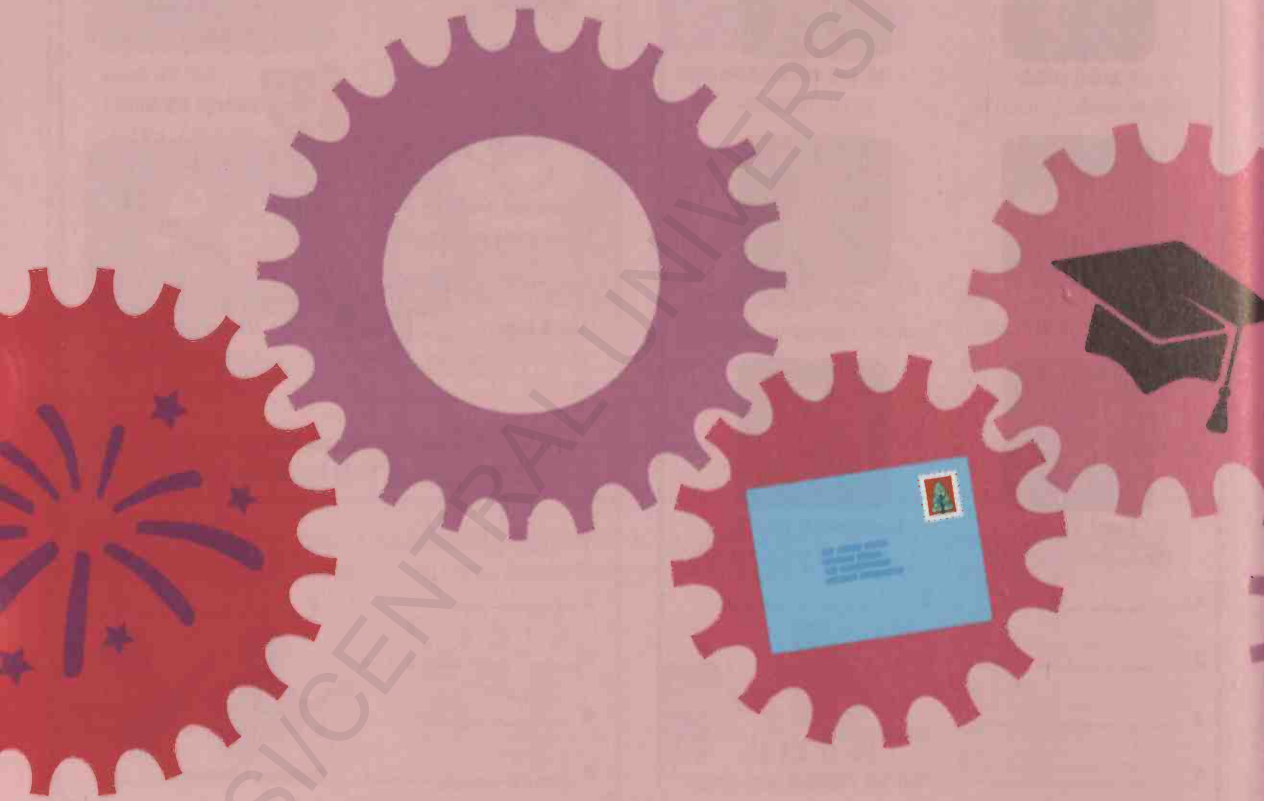
Ți-ai exersat bine MDM, dar ai putea beneficia de îmbunătățiri în toate domeniile. Citește Provocarea de la pagina 178, apoi întoarce-te și încearcă din nou exercițiile la care ai întâmpinat greutăți.

0–19 BRONZ

Ai o MDM care îți creează probleme. Încearcă Provocarea de la pagina 178, apoi întoarce-te și rezolvă din nou exercițiile.

Mergi la pagina 178 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 5

ȘTIU CE-AM FĂCUT ASTĂ VARĂ

MEMORIA DE LUNGĂ DURATĂ

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Știu ce-am făcut astă vară

Memoria de lungă durată (MLD) este de diferite tipuri: memoria evenimentelor trăite este cunoscută ca memoria biografică; reamintirea întâmplărilor izolate ține de memoria semantică; dezvoltarea de deprinderi este cunoscută ca memorie procedurală.

CHESTIONAR

Utilizează acest test-fulger pentru a-ți evalua capacitățile MLD.

1 Îți poți aminti unde ți-ai petrecut concediul în urmă cu cinci ani?

Îmi pot reaminti/Nu-mi reamintesc
[1 punct pentru „Pot"]

2 Care era numele străzii pe care se afla primul tău loc de muncă?

Îmi pot reaminti/Nu-mi reamintesc
[1 punct pentru „Pot"]

3 Care este numele ultimului tău profesor de matematică pe care l-ai avut la școală?

Îmi pot reaminti/Nu-mi reamintesc
[1 punct pentru „Pot"]

4 S-a afișat programarea examenelor. Memorezi data și ora fiecăruia sau e nevoie să le notezi pe toate?

Memorez/Notez
[1 punct pentru „Memorez"]

5 Îți vei reaminti să returnezi, după ce le-ai citit, cărțile pe care le-ai împrumutat de la un prieten?

Da/Nu
[1 punct pentru „Da"]

6 Un coleg îți spune data unei petreceri la serviciu, planificată să aibă loc în câteva luni. Îți vei reaminti data fără să o notezi?

Da/Nu
[1 punct pentru „Da"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Memoria ta biografică este slabă. Exercițiile din acest capitol te vor ajuta să-ți consolidezi memoria, iar tehnicile te vor ajuta să o îmbunătățești pe viitor.

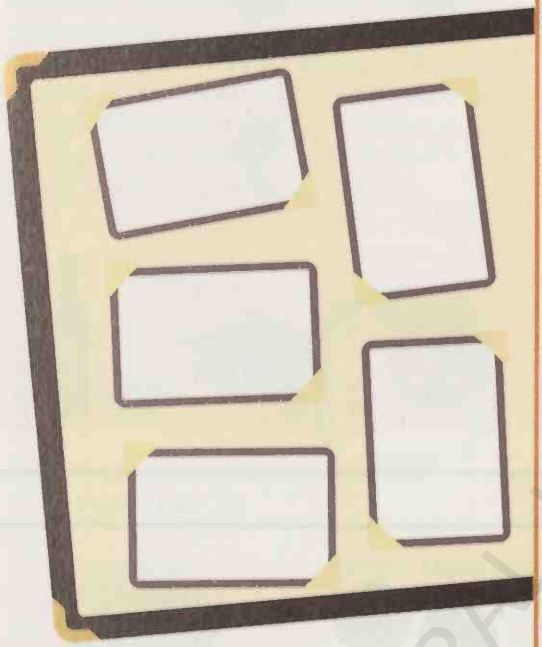
3–4: Ai o memorie biografică mediocră.
Rezolvă provocările din acest capitol pentru a-ți forma o imagine clară despre punctele tale forte și punctele slabe.

5–6: Ai o memorie biografică excelentă; probabil vei rezolva toate exercițiile din acest capitol. În paralel poți afla ponturi care să te ajute să-ți menții această capacitate în cea mai bună stare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 CEI MAI FRUMOȘI ANI

În ciuda părerii unora, suferim cu toții de amnezia copilăriei: pierderea amintirilor din primii ani de viață, cam înainte de vârsta de 3–4 ani. Hai să verificăm limitele memoriei tale. Notează în spațiile de mai jos primele cinci amintiri timpurii ale tale.



2 AMINTIRI

Hai să facem o incursiune în lumea amintirilor folosind acest desfășurător al evenimentelor de viață. Acordă punctaj fiecăruia, pe o scară de la 0 (nu-mi amintesc nimic) la 5 (îmi aduc aminte totul). Calculează-ți punctajul total pe baza categoriilor la care ai răspuns.

Îmi amintesc

_____ Prima zi de școală
_____ Banchetul din clasa a opta
_____ Începutul liceului
_____ Prima întâlnire
_____ Rezultatele la ultimele teze din clasa a zecea
_____ Când am luat examenul auto
_____ Absolvirea
_____ Primul loc de muncă
_____ Nunta
_____ Mutarea în prima locuință, împreună cu soția
_____ Nașterea primului copil
_____ Pensionarea

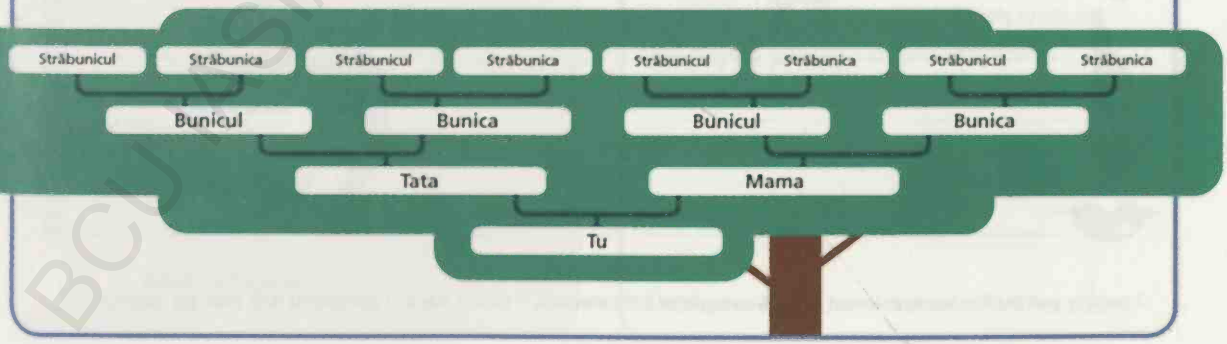
Punctaj total _____

Pentru a calcula nota generală, înmulțește cu 10 punctajul total pentru rememorare. Apoi adaugă numărul categoriilor la care ai răspuns și înmulțește rezultatul cu 5. Acum împarte punctajul de la primul răspuns la cel de-al doilea pentru a calcula câte puncte ai obținut din 10.

Punctaj obținut _____

3 ARBORE GENEALOGIC

Istoria familiei tale constituie o parte importantă a bagajului tău biografic. Cu ajutorul arborelui genealogic de mai jos ca exemplu, folosește-ți memoria biografică și creează propriul arbore genealogic pe o foaie de hârtie separată și află până unde poți ajunge în trecut.



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: EXPLOREAZĂ SIMȚURILE

Chiar și persoanele pentru care evocarea trecutului biografic este dificilă își dau seama că odată ce încep să-și exploreze amintirile, detaliile încep să revină. O strategie utilă este să explorezi memoria într-un singur sens, pe rând. A ce mirosea? Se auzea ceva în fundal? Și tot așa. Mai jos sunt câteva exemple ilustrate. Poți evoca amintiri senzoriale legate de aceste două experiențe de călătorie?

Prima vacanță la mare

Prima excursie în străinătate

4 CĂRȚI POȘTALE DIN TRECUT

Poți completa amintirile tale senzoriale legate de aceste evenimente?

vacanța trecută	ultima excursie cu mașina	aniversarea majoratului	ultima cină la restaurant

2 puncte pentru fiecare eveniment dacă ai completat 5/5 categorii, 1 punct dacă ai completat 4/5 Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Uneori este dificil să ții minte numele vechilor cunoștințe și ale rudelor îndepărtate. Utilizează această tehnică pentru a-ți îmbunătăți memoria când te vei reîntâlni cu aceste persoane. Utilizează o distribuție familiară, cu personaje dintr-o povestire bine-cunoscută și creează reprezentări ușor de reținut asociind chipurile și numele cu personajele. Încearcă acest exemplu folosind Albă-ca-Zăpada și cei șapte pitici pentru a memora numele celor cinci prieteni. Creează o imagine sugestivă pentru fiecare, legând fiecare persoană de câte un personaj, apoi acoperă fețele și după cinci minute, rememorează-ți reprezentările și vezi dacă îți poți aduce aminte cele cinci nume.

Bucuroasa = Jess

Prințul = Mark

Înțeleptul = Indira

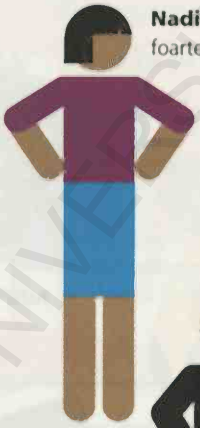
Somnorosul = Gavin

Albă-ca-Zăpada = Pearl

TEHNICĂ: DISTRIBUȚIA

5 PRESELECȚIE

Poți crea propria distribuție de personaje pentru a o folosi ca reprezentare? Poți apela, de exemplu, la personaje din filme, cărți sau benzi desenate celebre. Folosind o selecție proprie, alocă trei minute pentru a asocia numele și trăsăturile persoanelor de mai jos cu personajele din distribuția realizată de tine. Enumeră cinci animale domestice, apoi testează-ți capacitatea de a reține numele persoanelor.



Nadine este foarte înaltă

Carmichael are mustață

Scotty poartă șort mereu

Tam este din Canada

Shelley are șase frați

Edith îți oferea dropsuri

_____ _____

_____ _____

_____ _____

6/6: 2 puncte 5/6: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: SISTEM CU REPERE DIN CALENDAR

Când memorezi date și programări, e ca și cum ai memora orice alt fapt izolat, și îți folosești memoria semantică. La fel ca în cazul altor sisteme cu repere, folosirea calendarului ajută la îmbunătățirea codificării și reamintirii prin folosirea imaginilor vii, memorabile și accesibile.

Lunile anului sunt repere bune fiindcă sunt o secvență familiară și ajută la reamintirea datelor și programărilor. Iată câteva imagini-cheie pe care ți le propunem pentru lunile anului corelate cu anotimpul/numele lunii. De exemplu, dacă vrei să ții minte că ieși cu colegii de birou la picnic în luna mai, îți poți imagina colegii într-un câmp plin de flori. Memorează lista celor 12 repere de mai jos, acoperă-le și notează alfabetul în sens invers, apoi verifică dacă ți le poți reaminti.

Ianuarie: Ianus, zeul cu două fețe

Februarie: an bisect

Martie: marș

Aprilie: păcăleli

Mai: flori

Iunie: serbare

Iulie: veselie

August: vacanță

Septembrie: școală

Octombrie: frunze de toamnă

Noiembrie: Sf. Andrei

Decembrie: cadouri

PONT

O strategie clasică pentru îmbunătățirea memoriei constă în a face reperele vizibile, fie că utilizezi tradiționalul nod la batistă sau un bilet lipit pe frigider, fie că reușești să vii cu variante mai creative.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 EXERSAREA REPERELOR DIN CALENDAR

Hai să încercăm sistemul cu repere din calendar – utilizează-l pentru a memora aceste șase evenimente importante. Când ai terminat, acoperă-le, numește cinci arome de înghețată, apoi încearcă să-ți amintești evenimentele.

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

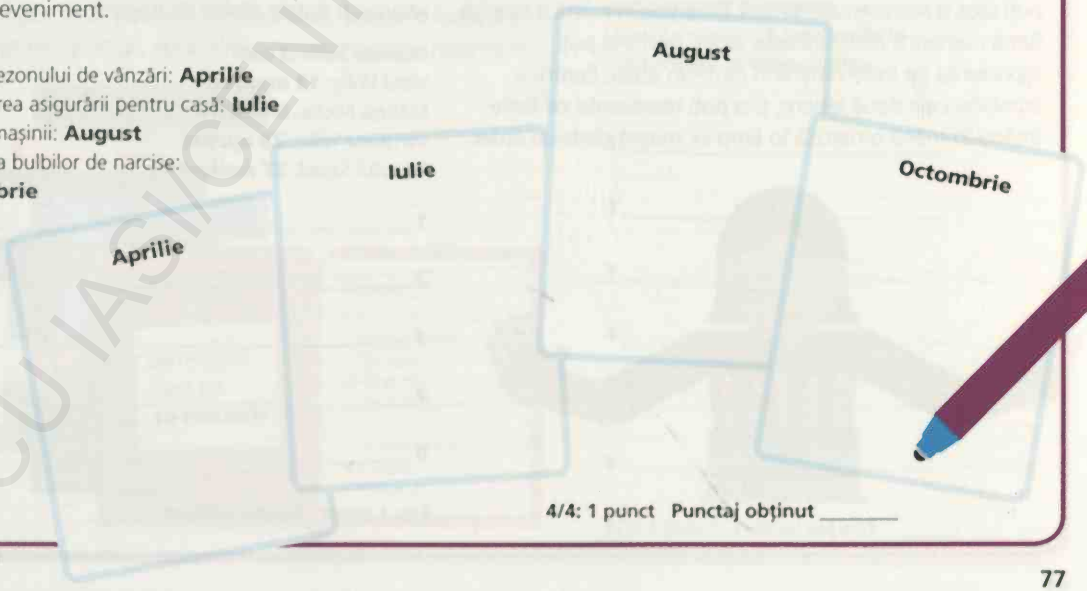
6 _____

6/6: 1 punct Punctaj obținut _____

7 JURNALUL DIN SERTAR

Poți transforma aceste sarcini și date în asocieri vizuale evocatoare cu ajutorul calendarului? Citește lista, apoi schițează în jurnal conexiuni simple, dar de impact. Acoperă desenele, apoi rememorează reprezentările pentru a-ți aminti în ce lună sunt programate fiecare sarcină și fiecare eveniment.

Finalul sezonului de vânzări: **Aprilie**
Prelungirea asigurării pentru casă: **Iulie**
Revizia mașinii: **August**
Plantarea bulbilor de narcise: **Octombrie**



4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 ZILE DE NAȘTERE

Întotdeauna îți minte ziua de naștere a cuiva dacă ea coincide cu o dată memorabilă. De exemplu, dacă ziua de naștere a mătușii Flora este pe 31 octombrie, adică de Halloween, îți poți reprezenta un dovleac, cu fața unei flori, pentru a simboliza Flora. Gândește-te la câteva reprezentări de impact ajutătoare pentru a exersa memorarea zilelor de naștere ale acestor rude fictive. Studiază-le două minute, apoi acoperă și răspunde la întrebări.

Ziua de naștere a vărului Cleo este pe **4 iulie**, Ziua Independenței Americii

Ziua vărului Oliver este pe **6 iunie**, ziua debarcării Aliaților în Normandia

Ziua de naștere a unchiului Paul este pe **25 decembrie**, de Crăciun

1 Când este ziua **unchiului Paul**?
2 Ziua cui este pe **4 iulie**?
3 Când este ziua **vărului Oliver**?

1 _____

2 _____

3 _____

3/3: 1 punct **Punctaj obținut** _____

9 GENIUL ZILELOR DE NAȘTERE

Un sistem general valabil pentru reamintirea atât a zilei, cât și a lunii este să combini un sistem cu repere din calendar cu repere numerice.

De exemplu, uiți mereu că ziua de naștere a nepoatei tale Belle este pe **3 mai.**
Reperul din calendar pentru luna mai este o narcisă, deci poți crea o reprezentare în care Belle ține în mână o narcisă. Rima numerică pentru 3 este ardei, deci ți-o poți reprezenta pe Belle mușcând dintr-un ardei. Pentru a combina cele două repere, ți-o poți reprezenta pe Belle ținând în mână o narcisă în timp ce mușcă dintr-un ardei.

Folosește propriile tale repere pentru a memora aceste zile de naștere. Apoi acoperă-le, spune numărul tău de telefon invers și vezi dacă îți amintești datele zilelor de naștere.

Nepoata Belle: **3 mai**
Vărul Willy: **13 august**
Mătușa Micha: **8 martie**
Verișoara Yoko: **25 aprilie**
Nepotul Sayed: **27 noiembrie**

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

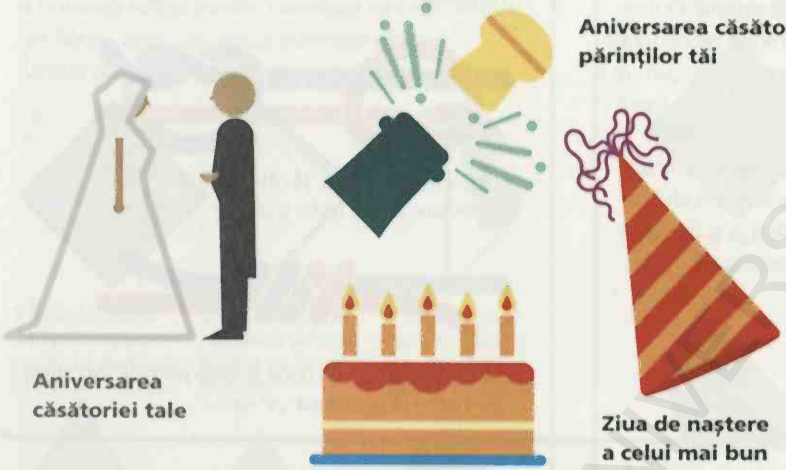
5 _____

5/5: 1 punct **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 ASUL ANIVERSĂRILOR

Zilele de naștere nu sunt singura informație biografică importantă pe care o poți memora cu o combinație de repere din calendar/numerice. Utilizează sistemul tău personalizat pentru a exersa memorarea câtorva aniversări bine de reținut. Vizualizează-le două minute pe cele de mai jos, apoi acoperă și după cinci minute testează-ți capacitatea de memorare.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

4/4: 1 punct

Punctaj obținut _____

11 ZILELE DE RETURNARE

Ai împrumutat și prelungit termenul de returnare la bibliotecă pentru șase cărți, având stabilită pentru fiecare o altă dată limită. Poți memora datele de returnare combinând sistemul cu repere din calendar și cel numeric? Memorează, acoperă foaia și enumeră opt țări asiatice, apoi notează datele pentru returnare.

O lume dispărută: **10 ianuarie**
Ocolul Pământului în 80 de zile: **4 februarie**
Câinele din Baskerville: **6 aprilie**
Insula comorii: **1 august**
Ultimul mohican: **2 septembrie**
Frankenstein: **8 noiembrie**

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

6/6: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 CU NODURI

Un alt tip de memorie de lungă durată este memoria procedurală – memoria lui „cum", diferită de memoria lui „ce". Când înveți cum să faci un lucru nou, de la mersul pe bicicletă la pilotarea unui avion, creezi amintiri procedurale de lungă durată. O modalitate bună de a-ți exersa memoria procedurală este să repeți o abilitate utilă sau amuzantă, cum ar fi împletirea nodurilor. Găsește două bucăți de sfoară sau frânghie, lungă fiecare de cel puțin 30 cm și urmează instrucțiunile simple din dreapta pentru a face un nod dublu marinăresc. Exersează nodul de șase sau șapte ori, apoi revino după o zi și încearcă din nou să faci nodul. Cum te-ai descurcat?

1 punct dacă ai împletit nodul corect

Punctaj obținut _____

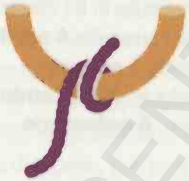
1 Întinde capetele celor două sfori una lângă cealaltă.

2 Cu fiecare sfoară, fă câte o buclă în jurul celeilalte, înspre restul sforii.

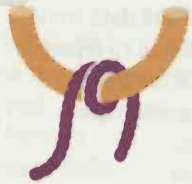
3 Trece capătul prin bucle și trage puternic de capete. Ar trebui să obții două „x"-uri.

13 ÎNDEMÂNARE

Dacă utilizezi memoria procedurală, îți exersezi mintea și în plus înveți abilități practice utile. De exemplu, verifică dacă poți învăța cum să împletești nodul rezultat dintr-o înfășurare și două seminoduri, util pentru legarea unei sfori de o bară sau un inel. Urmează pașii de mai jos, repetă de cinci sau de șase ori, apoi încearcă din nou a doua zi și află câți pași îți poți reaminti. Poți folosi frânghie sau sfoară.



1 Petrece sfoara pe după inel.



2 Petrece din nou pe după inel aceeași sfoară. Aceasta este înfășurarea.

3 Petrece capătul sforii înfășurate prin fața celuilalt capăt.

4 Trage capătul sforii prin spate. Acesta este seminodul.

5 Petrece capătul sforii din nou peste celălalt capăt.

6 Petrece sfoara din nou prin spate. Acesta este al doilea seminod.

7 Trage în jos cele două capete ale sforii pentru a le strânge.

7/7 pași: 2 puncte 4–6 pași/7: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 ALEGE UN PINGUIN

Exersează memoria procedurală învățând cum să faci acest pinguin origami. Ia un pătrat din hârtie și colorează una dintre fețe (pentru ca fețele să fie clar diferențiate). Începe cu fața albă întoarsă în jos și urmează instrucțiunile. Exersează cu cinci pătrate din hârtie, apoi calculează punctajul obținut în funcție de cât de multe împăturiri îți reamintești.

1 Întoarce hârtia și împătușește o jumătate, pentru a forma un triunghi.

2 Îndoaie puțin marginea de sus. Repetă cu latura cealaltă.

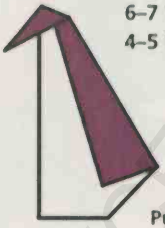
3 Cu cele două margini împăturite, deschide bucata de hârtie.

4 Îndoaie spre interior o bucată mică din partea inferioară.

5 Îndoaie o bucată mică din partea superioară pentru cap.

6 Îndoaie hârtia în jumătate.

7 Trage capul în sus.



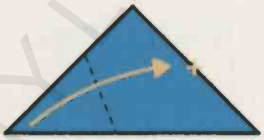
6–7 împăturiri: 2 puncte
4–5 împăturiri: 1 punct

Punctaj obținut _____

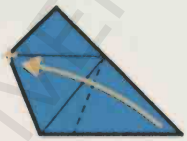
15 ASUL PAHARELOR

Încearcă acest origami ceva mai complicat – confecționarea unui pahar simplu din hârtie. Urmează instrucțiunile vizuale de mai jos și exersează de cinci ori, apoi calculează-ți punctajul în funcție de câte împăturiri îți reamintești.

1 Întoarce hârtia astfel încât să devină romb. Îndoaie-o.



2 Îndoaie un triunghi mic spre interior ca să atingă muchia.



3 Îndoaie un triunghi mic pe partea opusă, paralel cu muchia.

4 Îndoaie primul triunghi de sus spre interior.

5 Îndoaie în spate al doilea triunghi de sus.

6 Trage de cele două triunghiuri de sus, ca să se deschidă paharul.

5–6 împăturiri: 3 puncte
3–4 împăturiri: 2 puncte
1–2 împăturiri: 1 punct

Punctaj obținut _____

Punctaj obținut /40

30–40 AUR

Ai o MLD excelentă pentru detalii mici și mari. E cazul să te gândești că-ți poți valorifica darul așternând pe hârtie evenimentele biografiei tale.

10–29 ARGINT

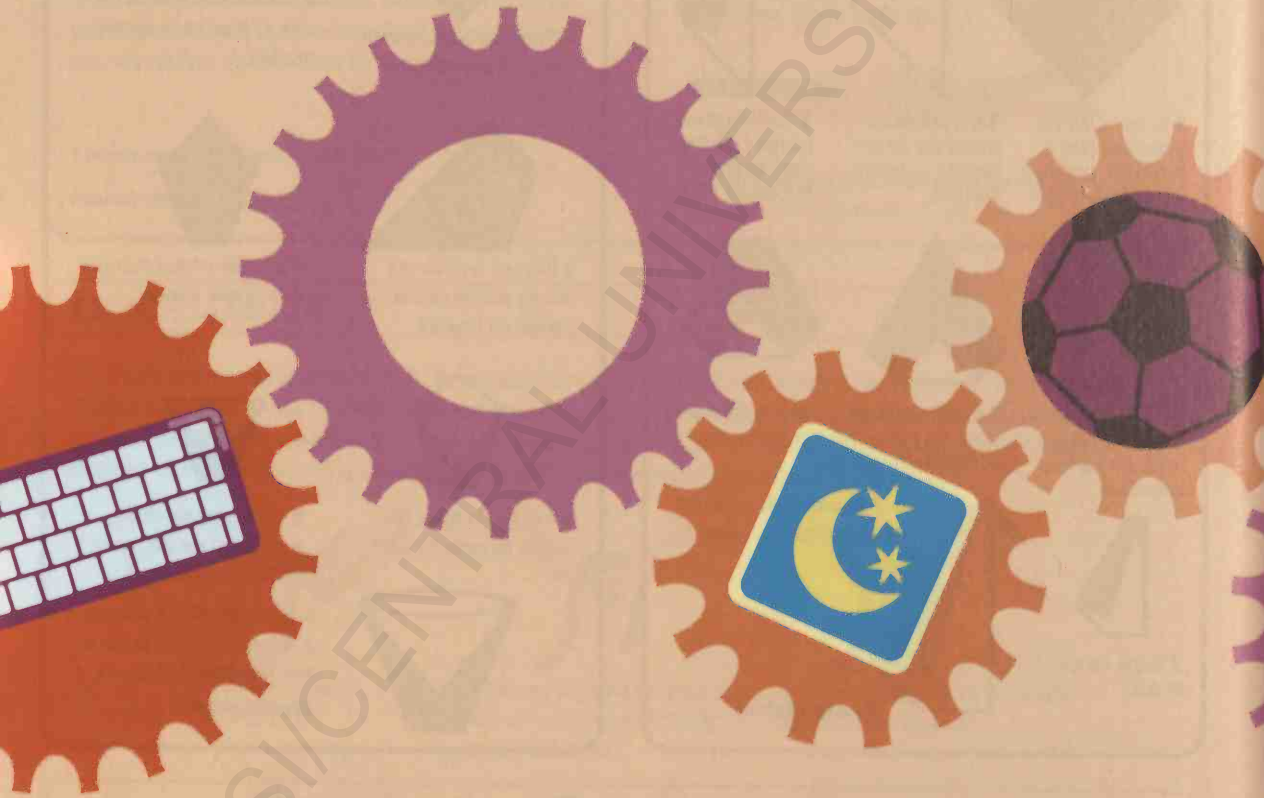
Ai o MLD mediocră. Reia capitolul peste câteva zile: s-ar putea să descoperi că memoria ta a fost stimulată în acest răstimp și că s-a îmbunătățit.

0–9 BRONZ

Ai o MLD cu câteva goluri serioase și în viitor ar trebui să exersezi la îmbunătățirea codificării. Poți, de asemenea, să faci exerciții care stimulează evocările biografice.

Mergi la pagina 178 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

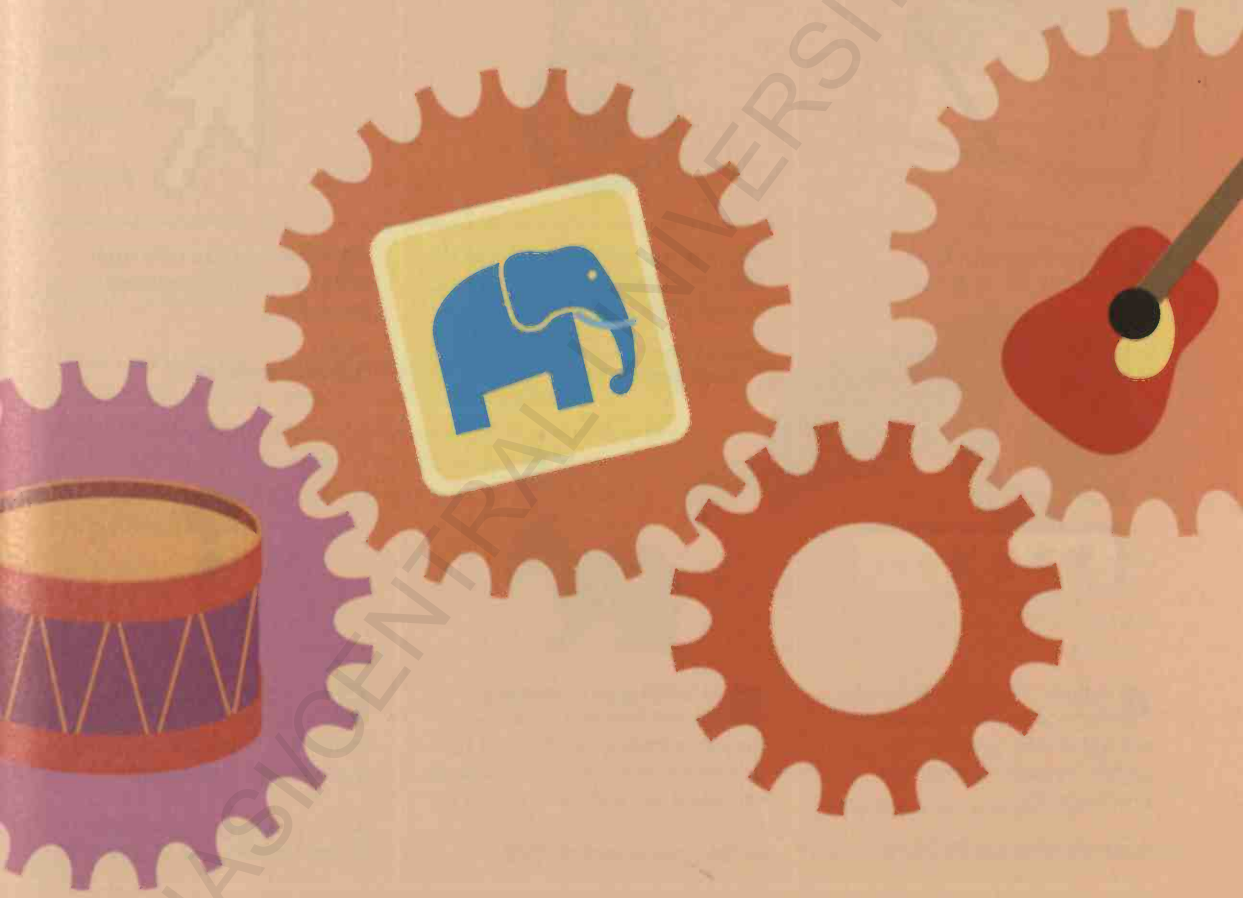


BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 6

PIN-UL ÎN CARUL CU FÂN

PIN-URI ȘI PAROLE



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PIN-ul în carul cu fân

Să memorezi multe parole și coduri PIN poate fi complicat, mai ales pentru că instrucțiunile pentru crearea lor devin tot mai constrângătoare. Acest capitol te va ajuta să creezi și să-ți reamintești parole sigure și ușor de memorat, în plus oferă ponturi pentru reținerea codurilor PIN.

CHESTIONAR

Răspunde la aceste întrebări-fulger pentru a afla cât ești de bun la memorarea parolelor.

1 Îți amintești de obicei parolele sau le ai notate?

Îmi amintesc/Îmi notez
[1 punct pentru „Îmi amintesc"]

2 Ți se întâmplă frecvent să nu poți accesa conturile bancare/de e-mail/de cumpărături?

Frecvent/Rar
[1 punct pentru „Rar"]

3 Browserul tău este setat să memoreze automat parolele?

Da/Nu
[1 punct pentru „Nu"]

4 Ai lăsat neschimbată vreuna dintre parolele/codurile PIN din standardul „parolă" sau „1234" cu care au venit deja programate?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu"]

5 Ai folosit pentru parolă sau cod PIN numele tău sau pe al unui membru de familie, ziua ta de naștere, numele unui animal de companie sau adresa de domiciliu?

Da/Nu [1 punct pentru „Nu"]

6 Ai vreun sistem pentru memorarea diferitelor coduri PIN și parole sau pur și simplu speri să reușești?

Am un sistem/Sper să reușesc
[1 punct pentru „Am un sistem"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Memoria ta pentru coduri PIN și parole este copleșită de greutatea solicitărilor cotidiene și alegi variantele cele mai simple, periclitându-ți siguranța. Exercițiile din acest capitol ar trebui să te ajute să găsești parole mai bune și mai ușor de ținut minte.

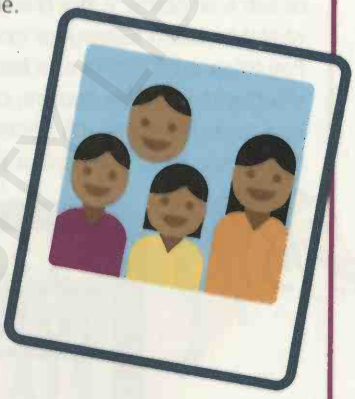
3–4: Te străduiești să-ți reamintești toate codurile PIN și parolele, dar ponturile și tehnicile din acest capitol ar trebui să te ajute să-ți îmbunătățești performanțele.

5–6: Ai obținut punctaj ridicat, dar întrebarea e dacă folosești și metode optime de securizare în paralel cu memorarea foarte bună a codurilor PIN și parolelor? Acest capitol te va ajuta să acoperi toate aspectele de bază.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 NUME ȘI DATE

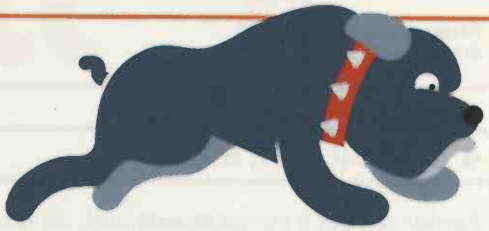
O sursă utilă de informații personale, care combină litere și cifre, sunt zilele de naștere. Încearcă să amesteci primele câteva litere din numele unei rude sau al unui prieten cu datele lor de naștere (nu le folosi pe ale tale). De exemplu, John Smith 15 februarie 1956 ar putea deveni JoSm15feb1956 sau poate 1956Jo15Smfeb. Exersează pe o foaie de hârtie folosind datele rudelor tale.



Rudă	Nume	Data nașterii
Tata	_____	_____
Mama	_____	_____
Bunicul	_____	_____
Bunica	_____	_____
Frate/Soră	_____	_____

2 LEETSPEAK

„Leet" vine de la denumirea de utilizator de „elită" care accesează un program software. Leetspeak a devenit un alfabet online utilizat de cibernauți, caracterizat prin înlocuirea literelor alfabetului cu simboluri. Este o metodă bună pentru a crea o parolă sigură. Poți codifica cele cinci parole utilizând acest tabel cu limbajul leet?



A BUCUREȘTI _____

B XILOFON _____

C ANIVERSARE _____

D CALORII _____

E PARLAMENT _____

A @	B I3	C (	D I)	E 3	F I=
G 9	H #	I !	J _I	K 1<	L 1
M IVI	N I\I	O *	P IO	Q O_	R I2
S $	T 7	U I_I	V V	W VV	X %
Y '/,	Z 2				

Răspunsurile la pagina 180

5/5: 1 punct Punctaj obținut _____

PONT

Dacă ai nevoie de ajutor pentru a memora o parolă, nu nota parola exactă, ci un indiciu, o întrebare, bazată pe un detaliu personal, relevantă pentru tine, nu și pentru un hoț. De exemplu, dacă parola ta este legată de una dintre rude, folosește o poreclă pe care o știe numai familia pentru a-ți reaminti despre cine este vorba.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 PE COLOANE

Un truc inteligent care îți transformă tastatura într-o mașină de codificat este folosirea coloanei literelor de sub fiecare cifră. De exemplu, pe tastatura de mai jos, literele Q, A și Z se află sub tasta cifrei 1, în timp ce sub 6 se găsesc Y, H și N (configurația tastelor poate diferi, așa că elaborează-ți sistemul pe tastatura pe care o utilizezi tot timpul). Poți folosi acest algoritm ca bază pentru o parolă sigură memorând o secvență scurtă de numere, cum ar fi un an important, tastând apoi toate literele de sub fiecare cifră. De exemplu, utilizând tastatura de mai jos, 1980 ar fi qazol.ik,p;/ Exersează cu aceste cifre.

Numere	**Parolă**
A 4046	_____
B 1979	_____
C 2005	_____
D 8238	_____

Răspunsurile la pagina 180
4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

4 SISTEMUL DE BAZĂ

Parolele tale pot fi memorate individual, dar cum îți poți reaminti care dintre ele sunt pentru site sau cont? O modalitate este să creezi o parolă de bază sigură pe care să o poți utiliza pe mai multe site-uri. Parola ta de bază va fi apoi personalizată pentru fiecare site web sau cont, ca să eviți riscul de a-ți periclita siguranța folosind aceeași parolă de mai multe ori. Scopul acestei metode este să memorezi numai parola de bază. Site-urile vor furniza ulterior fragmentul de informații-cheie suplimentare.

Pentru a crea parola de bază, compune un acronim pentru ceva ușor de reținut, cum ar fi cartea ta preferată, filmul tău preferat sau un vers dintr-o poezie. De exemplu, sintagma „peste șapte mări și șapte țări" devine „P7M&7Ț". Exersează crearea de parole de bază pornind de la:

A Toți pentru unu și unu pentru toți _____

B Ciobănaș cu trei sute de oi _____

C A treia planetă de la Soare _____

D Ocolul Pământului în 80 de zile _____

Răspunsurile la pagina 180
4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 DEPENDENT DE SISTEM

Dacă parola ta de bază nu conține cifre, ar fi bine să introduci câteva. În felul acesta baza va fi mult mai sigură. O cale ușoară și memorabilă de a face acest lucru este să pui înaintea parolei numărul care să indice câte cuvinte sunt în acronim. De exemplu *Un elefant se legăna pe o pânză de păianjen* devine 9UESLPOPDP. Exersează compunerea de parole de bază memorabile, dar sigure, folosind aceste exemple.

Lungime totală	**Parola de bază**
A Insuportabila ușurătate a ființei	_____
B Ochii care nu se văd se uită	_____
C Cel mai iubit dintre pământeni	_____
D Vorba lungă, sărăcia omului	_____

Răspunsurile la pagina 181

4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

6 PAROLELE TALE

Acum exersează modificarea parolei tale de bază pentru a o lega de site-ul web unde o folosești. Un mod simplu de a personaliza parola de bază este să-i adaugi trei litere sau cifre din numele site-ului sau al contului. De exemplu, dacă parola ta de bază este 9UESLPOPDP, iar site-ul se numește www.economiilemele.ro, parola pentru acest site poate deveni eco9UESLPOPDP. Utilizând aceeași bază, compune parole pentru aceste exemple de site-uri:

Site-ul	**Parola ta**
A www.verde.ro	_____
B www.patratperfect.ro	_____
C www.noi2sunete.ro	_____
D www.pariurilegale.ro	_____

Răspunsurile la pagina 181

4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 SCHIMB RECIPROC

O altă modalitate de a ajusta parola de bază a fiecărui site este să înlocuiești litere din parola de bază cu litere din numele site-ului, după o regulă prestabilită. De exemplu, s-ar putea să ai o regulă care să spună „înlocuiește consoanele din parola de bază cu vocale din numele site-ului (atât cât permite numărul literelor)". Așadar, pentru site-ul www.oakdoor.com și parola de bază 9UESLPOPDP, va trebui să înlocuiești S cu O, L cu A și P cu O. Parola ta va deveni 9UEOAOOODO. Exersează utilizând această regulă împreună cu aceeași bază și site-urile oferite drept exemple:

Site-ul	**Parola ta**
A www.verde.ro	_____
B www.patratperfect.ro	_____
C www.noi2sunete.ro	_____
D www.pariurilegale.ro	_____

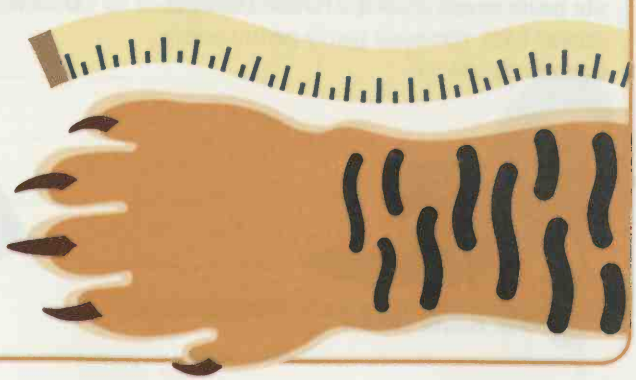
Răspunsurile la pagina 181

4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

8 MAI MULTĂ SIGURANȚĂ

Poți crește și mai mult siguranța parolei de bază și să o ajustezi pentru un site web schimbând-o conform unei caracteristici a numelui site-ului. De exemplu, similar adăugării primelor litere din numele site-ului poți și schimba lungimea bazei, astfel încât parola ta să aibă un număr egal de litere din numele site-ului și din bază. De exemplu, să presupunem că parola ta de bază este 9UESLPOPDP, iar site-ul este oakdoor. Poți selecta primele patru litere din oakdoor și să le alături primelor patru litere ale bazei tale pentru a obține oakd9UES. Utilizând 9UESLPOPDP ca bază, creează parole pentru aceste exemple de site-uri:

Site-ul	**Parola ta**
A www.verde.ro	_____
B www.patratperfect.ro	_____
C www.noi2sunete.ro	_____
D www.pariurilegale.ro	_____



Răspunsurile la pagina 181

4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

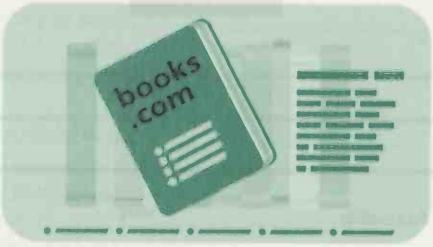
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 CREAREA DE PAROLE

Utilizând metodele tale preferate din exercițiile pentru parole, pe care tocmai le-ai rezolvat, creează-ți propriile parole sigure pentru fiecare dintre cele opt site-uri de turism de mai jos.

www.bank.com _____

www.willneedcarhire.com _____



www.bookonbeach.com _____

www.somewheretostay.com _____

www.moreclothes.com _____

www.bookwithus.com _____

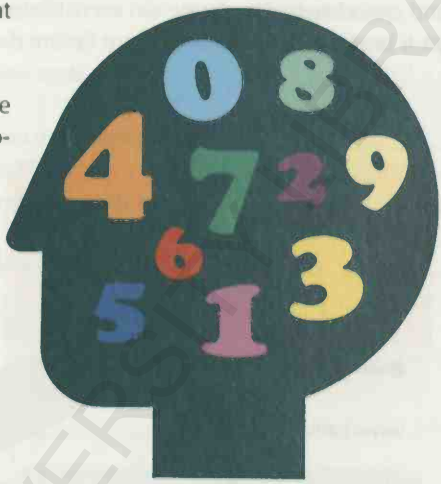
www.flycheaply.com _____

www.mustbuyinsurance.com _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 EXERSAREA CODULUI PIN

Personal Identification Number (PIN) este numele unui cod format din patru cifre. Deși puține, ele sunt greu de amintit când ai jumătate de duzină de astfel de coduri înghesuite în cap. Pentru a stabili un nivel de referință pentru capacitatea ta de memorizare a codurilor PIN, încearcă să le ții minte pe acestea patru, apoi acoperă-le și revino peste cel puțin o oră pentru a-ți testa memoria.



6012 _____

5585 _____

1003 _____

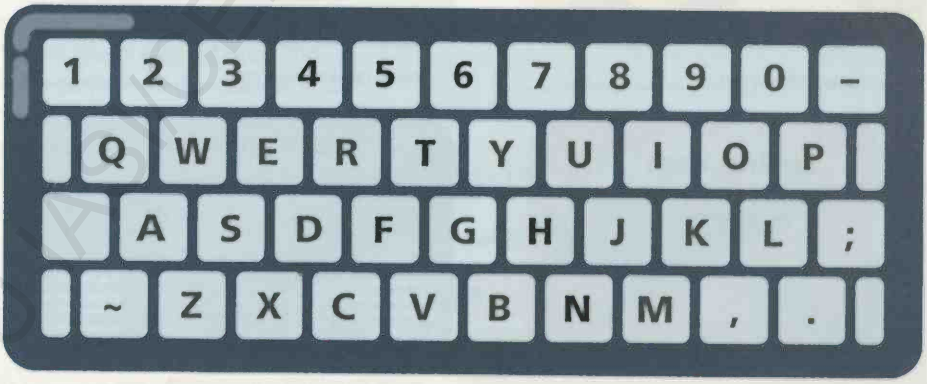
9174 _____

4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

11 PE COLOANE

Metoda literelor de sub cifră (vezi p. 86) funcționează în sens invers pentru a te ajuta să memorezi coduri PIN. Fiecare cifră dintr-un PIN de patru cifre oferă cel puțin o variantă de literă corespondentă. Folosește-le pentru a compune apoi un cuvânt sau un acrostih memorabil. De exemplu, dacă PIN-ul tău este 5371, poți alege literele G, D, U și A pentru a compune acrostihul Greu de uitat acum. Dacă ai la îndemână o tastatură, trebuie doar să-ți amintești acrostihul. Folosind tastatura de mai jos, extrage aceste coduri PIN din acrostihurile lor, în interval de un minut.

Acrostih	**PIN**
A Prea ușor de reținut	_____
B Ne place culoarea verde	_____
C Nord Sud Est Vest	_____
D Merg agale pe cărare	_____



Răspunsurile la pagina 181
4/4 în interval de un minut: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 DIN PATRU CUVINTE

O modalitate bună de a-ți reaminti cifrele este să legi codul tău PIN de o propoziție vizuală. Utilizează cifrele dintr-un cod PIN pentru a stabili lungimea cuvintelor într-o propoziție alcătuită din patru cuvinte. De pildă, 3549 descrie o propoziție formată din cuvinte cu trei, cinci, patru și nouă litere: „Îmi place mult ciocolata." Poți extrage codurile PIN pornind de la numărul literelor care formează cuvintele din frazele de mai jos? Acoperă codurile PIN, așteaptă 30 de minute și verifică dacă le poți nota pe o foaie de hârtie, separat.

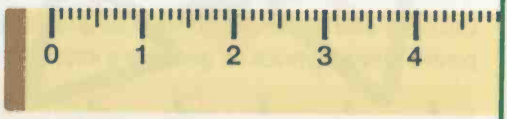
Propoziție din patru cuvinte	PIN
Dansez chiar pe stradă.	_____
Pinguinii pitici sunt surzi.	_____
Îmi plac furnicile mici.	_____
Băieți cu pantaloni lungi	_____
Fața nevăzută a lumii	_____

5/5: 1 punct Punctaj obținut _____

13 CHEIE ÎN PATRU CUVINTE

Exersează acum concepând propriile propoziții din patru cuvinte. Poți compune un model mnemonic din patru cuvinte pentru fiecare dintre cele trei coduri PIN de mai jos? După ce ai terminat, întoarce-te la exercițiu la interval de o oră și, acoperind codurile PIN și modelele mnemonice, verifică dacă îți poți reaminti PIN-urile folosind structurile mnemonice, pe o bucată de hârtie, separat.

PIN	Propoziție din patru cuvinte
5324	_____
	_____
8437	_____
	_____
6244	_____
	_____



3/3: 1 punct Punctaj obținut _____

PONT

Unii dintre experții în securitate cibernetică mai realiști admit că dacă ar fi aleagă între persoanele care folosesc parole nesigure și cele care le notează, cea de-a doua categorie e mai în siguranță. Păstrând o notiță secretă poți controla fizic accesul și poți ascunde parola, fiindu-ți mai ușor să stabilești dacă siguranța a fost compromisă. Așadar, ai putea nota măcar un indiciu criptic ca memento ulterior.

BOUVASSI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 PERECHI DE LITERE

O tehnică mnemonică simplă pentru codurile PIN este să consideri cifrele un cod pentru o secvență de litere. Considerând că primele 10 litere ale alfabetului corespund cifrelor de la 0 la 9, transformă PIN-ul tău într-o secvență de patru litere: A devine 0, B devine 1 ș.a.m.d. Dacă tratezi aceste patru numere sub forma a două perechi de litere și folosești perechile ca inițiale ale unor personalități, ai construit baza unei reprezentări memorabile. De exemplu, dacă PIN-ul este 1631, perechile de litere corespunzătoare vor fi B (1) G (6) și D (3) B (1), care ar putea sugera Bee Gees și David Beckham. Gândește-te la o imagine care să combine cele două nume și vei avea un model mnemonic pentru PIN-ul tău. Testează tehnica pe aceste PIN-uri, folosind o foaie de hârtie separată, dacă este nevoie.

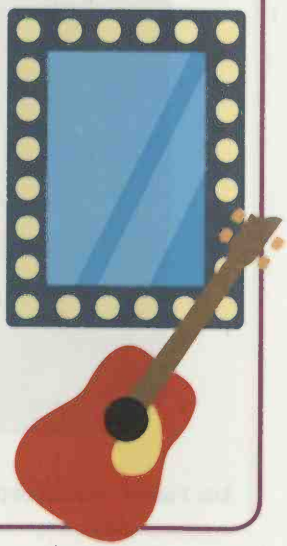
PIN	Litere	Nume celebre	Imagine
4407	_____	_____	_____
6383	_____	_____	_____
3251	_____	_____	_____

15 PERECHI DE LITERE ÎN PLUS

Utilizarea doar a primelor 10 litere ale alfabetului este restrictivă. Pentru a folosi întreaga gamă pentru aceeași tehnică de generare a inițialelor, raportează-te la un tabel ca acesta:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
U	V	W	X	Y	Z				

Folosește tabelul pentru a crea PIN-urile reprezentate de aceste perechi celebre. Apoi acoperă PIN-urile și tabelul și încearcă să-ți reamintești PIN-urile cinci minute mai târziu.



Nume	Inițiale	PIN corespunzător
A Arnold Schwarzenegger și Pantera Roz	_____	_____
B Tom Cruise și John Travolta	_____	_____
C Woody Allen și Barack Obama	_____	_____
D Elvis Presley și Mahatma Gandhi	_____	_____

Răspunsurile la pagina 181
4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 PIN-URI CUVINTE

În cazul unora dintre PIN-uri, metoda cifră-literă va crea secvențe de litere care sunt cuvinte sau sunt asemănătoare unor cuvinte: de exemplu, 5748 devine PREȘ, care ar putea fi prescurtarea de la „președinte". În astfel de cazuri vei avea nevoie să-ți reamintești doar un singur cuvânt. Utilizând tabelul corespondențelor cifră–literă de la exercițiul 15, transformă aceste PIN-uri în cuvinte, memorează-le, iar apoi acoperă lista. Notează opt actori americani, apoi verifică dacă îți poți reaminti cuvintele și cifrele cărora le corespund.

PIN	Cuvânt	PIN reamintit
8203	_____	_____
3429	_____	_____
1011	_____	_____
0836	_____	_____
4668	_____	_____

5/5: 3 puncte 4/5: 2 puncte 3/5: 1 punct
Punctaj obținut _____

17 CALAMBUR CU PIN-URI

Unele cifre au asociații prestabilite; de exemplu, 4 este numărul laturilor pătratului. Folosește astfel de asocieri uzuale pentru a crea reprezentări vizuale memorabile și, dacă se poate, fă-le amuzante. De exemplu, 3375 ar putea sugera două triunghiuri (3 fiind numărul laturilor unui triunghi) și un bunic (75 ar putea fi vârsta bunicului tău). Aceste asocieri ar putea sugera imaginea unui bunic care încearcă să meargă cu o bicicletă cu două roți triunghiulare. Creează imagini memorabile pentru următoarele PIN-uri, apoi încearcă să ți le reamintești după 30 de minute.

PIN	Imagine
7213	_____
	_____
9249	_____
	_____
1001	_____
	_____
1865	_____
	_____

4/4: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 RIME NUMERICE

Poți folosi, de asemenea, rime ca să-ți reamintești PIN-urile. Notează cuvintele unor rime ușor de memorat pentru cifre de la 0 la 9. După ce ai adunat o listă de cuvinte care rimează, folosește-le pentru a crea pentru PIN-urile tale o propoziție cu o imagine ușor de ținut minte. De exemplu, dacă PIN-ul tău este 4502, poți crea propoziția: Un psihiatru (4) duce budinci (5) la Nero (0) în mușuroi (2). Încearcă să folosești cuvintele care rimează pentru a concepe imagini pentru PIN-urile de mai jos. Acum acoperă PIN-urile și după 30 de minute verifică dacă ți le poți reaminti pe baza imaginilor.

6036

	Imagine	PIN reamintit
6036	_____	_____
1523	_____	_____
8470	_____	_____
9845	_____	_____

1 punct pentru fiecare PIN reamintit **Punctaj obținut** _____

19 OMUL NEGRU

O altă metodă de transformare a cifrelor în imagini ușor de memorat se bazează pe versurile pentru copii, cum ar fi *Omul negru*, unde unele cuvinte rimează cu cifrele. De exemplu, ploi-doi, miei-trei. Poți folosi aceste cuvinte pentru a crea o vizualizare. În dreapta sunt versurile și unul în plus pentru zero.

Poți decodifica următoarele enunțuri în PIN-urile corespunzătoare folosind rimele?

A Cu coase în mână ai copt peste noapte. **PIN** _____

B Iei dero și niște coase și mergi la teatru în opinci. **PIN** _____

C Ceri ploi și rouă pentru miei de la teatru. **PIN** _____

Număr	Rimă
1	mână
2	ploi
3	miei
4	teatru
5	opinci
6	coase
7	noapte
8	copt
9	rouă
0	dero

Răspunsuri la pagina 181 **3/3: 1 punct** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 AMINTEȘTE-ȚI PAROLA

Concediul tău la mare și soare – rezervat on-line – se transformă într-o vacanță cu peripeții. La un internet café trebuie să intri pe diversele site-uri pe care ai făcut rezervări, dar poți să-ți amintești toate parolele pe care le-ai inventat la pagina 89?

Vrei să rezervi o altă excursie prin aceeași firmă. Amintește-ți parola pentru a face rezervarea.

www.bookwithus.com

_____

Trebuie să confirmi biletul de avion pentru întoarcere. Care e parola pentru site-ul companiei aeriene?

www.flycheaply.com

_____

Hotelul nu găsește rezervarea ta. Intră în contul tău pentru a găsi confirmarea rezervării.

www.somewheretostay.com

_____

Ai terminat de citit toate cărțile. Poți accesa librăria online pentru a descărca altele?

www.bookonbeach.com

_____

Trebuie să faci o cerere pentru asigurarea de călătorie. Conectează-te pentru a afla care este politica asigurărilor.

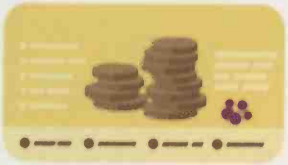
www.mustbuyinsurance.com

_____

Ți-a fost furat portofelul. Poți să-ți amintești parola de la bancă pentru a transfera banii de urgențe?

www.bank.com

_____



Ai primit o mașină mică, deși ai cerut o mașină mare, de familie. Intră pe site-ul firmei de închirieri pentru a rezolva problema.

www.willneedcarhire.com

_____

Magazinul online ți-a livrat alte haine. Accesează site-ul pentru a le returna.

www.moreclothes.com

_____

1 punct pentru fiecare parolă amintită. Punctaj obținut _____

Punctaj obținut /35

30–35 AUR

Ai o memorie impresionantă pentru parole și PIN-uri. Exersează în continuare tehnicile de memorare pentru a le perfecționa.

20–29 ARGINT

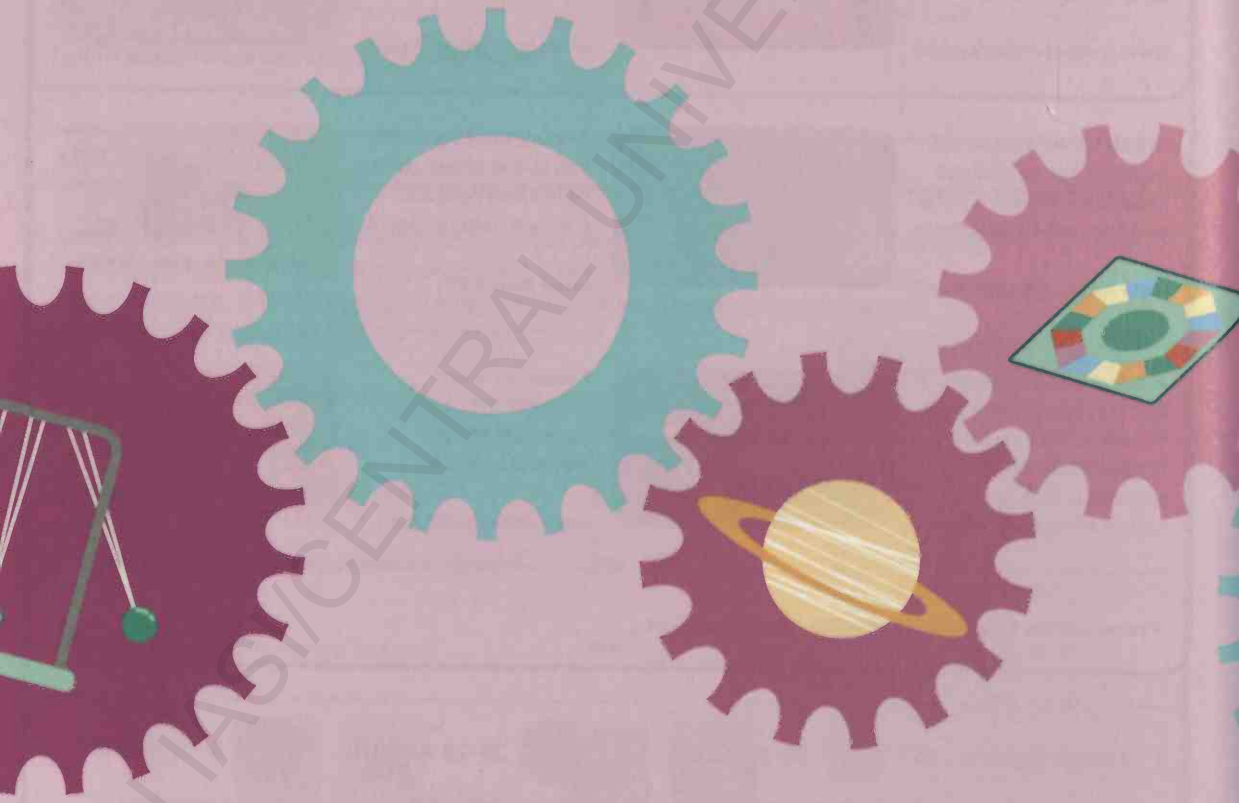
Memorezi bine parolele și PIN-urile, dar te poți îmbunătăți. Reia metodele din acest capitol și exersează-le.

0–19 BRONZ

PIN-urile și parolele sunt o adevărată problemă pentru memoria ta. Parcurge capitolul de la capăt.

Mergi la pagina 178 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

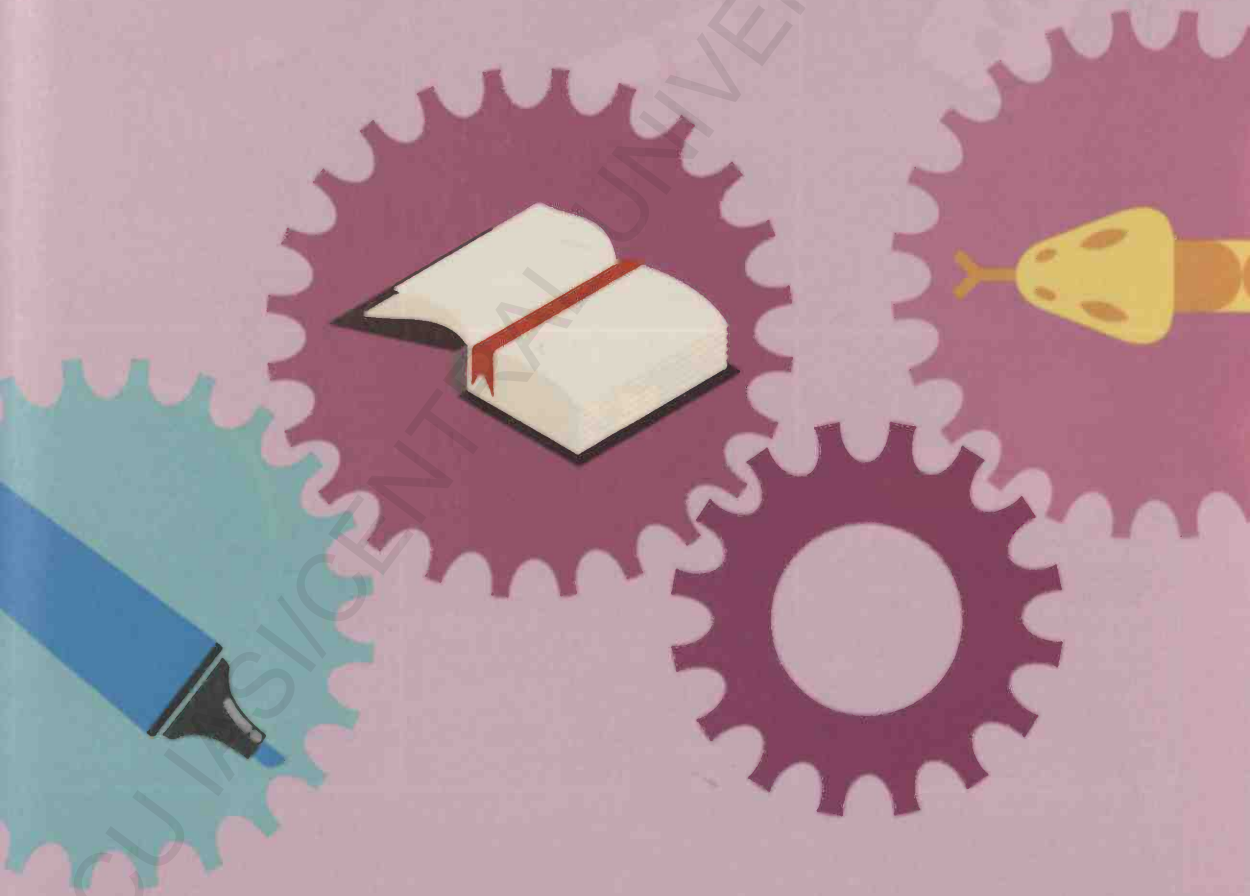


BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 7

RECAPITULARE EXPRES

AMINTIREA FAPTELOR



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Recapitulare expres

Orice amintire care poate fi rememorată după un minut a fost stocată în memoria de lungă durată. O subcategorie a memoriei de lungă durată este memoria semantică, bazată pe cunoștințe și care nu este legată de experiențe personale sau emoționale. Faptele, regulile, sensurile și orice cunoștințe generale învățate sunt stocate și recuperate din memoria semantică.

CHESTIONAR

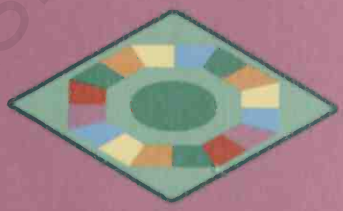
Ești expert în cultură generală sau uiți tot felul de informații? Răspunde la acest test rapid pentru a afla cum stai cu memoria semantică în viața de zi cu zi.

1 Dacă ai participa la un test de cunoștințe caritabil, crezi că ai fi de ajutor sau un încurcă-lume?

Ajutor/Încurcă-lume
[1 punct pentru „Ajutor"]

2 Ai prefera să fii evaluat prin examen sau prin referate?

Examene/Referate
[1 punct pentru „Examene"]



3 Când participi la un joc de cultură generală, de obicei ești în echipa învinsă sau în cea învingătoare?

Învingătoare/Învinsă
[1 punct pentru „Învingătoare"]

4 Într-un parc de distracții, remarci un tonomat cu întrebări de cultură generală, la care poți juca o sumă mică și câștiga un premiu mare. Te-ai juca?

Da/Nu
[1 punct pentru „Da"]

5 Când te uiți la concursuri la TV, strigi răspunsurile corecte către participanți?

Adesea/Uneori
[1 punct pentru „Adesea"]

6 Un copil te întreabă ce este curcubeul; cât de corect îi răspunzi?

Corect/Vag
[1 punct pentru „Corect"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Ai puține cunoștințe generale; probabil trebuie să exersezi atât codificarea, cât și accesarea memoriei semantice.

3–4: Memoria ta semantică este medie. Exercițiile și provocările din acest capitol te pot ajuta să ajungi în fruntea clasei.

5–6: Ești un fel de expert, dar poți să te depășești oricând. Exercițiile din acest capitol te pot ajuta să te perfecționezi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 MAESTRU ÎN TESTE-FULGER

O modalitate bună de a afla cum stai cu memoria semantică este testarea cunoştinţelor generale. Răspunde la întrebări şi calculează-ţi punctajul.

1 Care este a doua naţiune ca număr de locuitori de pe Pământ?

2 Cine a compus *Sonata Lunii*?

3 Enumeră toate oceanele de pe Pământ.

4 Completează celebra lege a treia a mişcării a lui Sir Isaac Newton: „Pentru fiecare acţiune..."

5 În ce ţară a fost inventată busola?

6 În ce an a avut loc Revoluţia din Rusia?

7 Cine a fost al doilea om care a păşit pe Lună?

8 Care este cel mai lung os din corpul uman?

9 Ce echipă naţională a câştigat primul Campionat Mondial de Fotbal?

10 Cine a câştigat cele mai multe Oscaruri?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

1 punct pentru fiecare răspuns corect

Punctaj obţinut _____

Răspunsurile la pagina 181

2 GĂSEŞTE LEGĂTURA

Există mai multe moduri (unele chiar mai bune) de a-ţi testa cunoştinţele decât cu întrebări simple. De exemplu, evaluează-ţi cunoştinţele în felul următor: ce au în comun următoarele ţări?

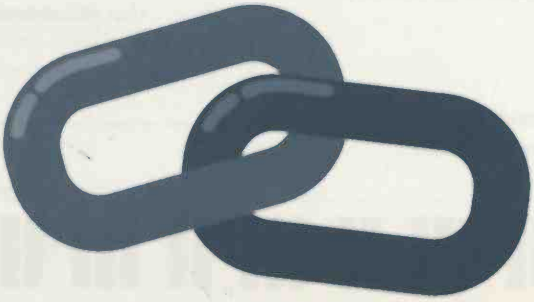
Luxembourg

San Marino

Bolivia

Nepal

Paraguay



Răspuns _____

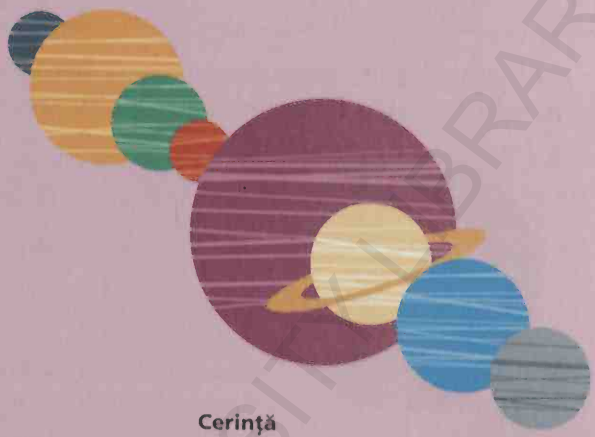
3 puncte pentru răspunsul corect
Punctaj obţinut _____

Răspunsul la pagina 181

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: ACROSTIH MNEMONIC

Există diferite tehnici pentru a ajuta memoria. Acrostihul este un astfel de exemplu. Aici, o listă de informații care trebuie memorate este înlocuită în acest caz cu o listă de cuvinte mai ușor de reținut, care au aceeași inițială. Acrostihurile pot fi foarte utile când trebuie să-ți amintești informațiile într-o anumită ordine. Iată un exemplu de acrostih care te ajută să-ți amintești ordinea planetelor de la Soare. La nevoie, ar trebui să-ți amintești imediat acrostihul și să-l transformi pe loc în informațiile inițiale.

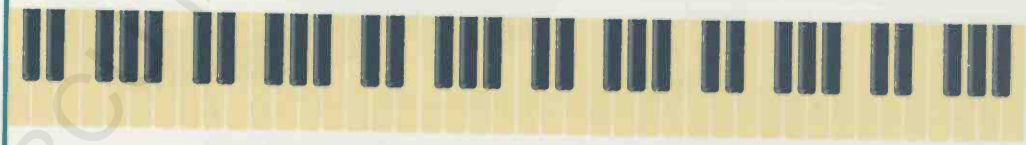


Informații	**Acrostih**	**Cerință**
Ordinea planetelor de la Soare (Mercur, Venus, Pământ, Marte, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun)	Mimul vrăjește publicul mut. Jocul său uimește necontenit.	Spune planetele în ordine

3 ALTE ACROSTIHURI MNEMONICE

Exersează alte câteva acrostihuri pentru o tehnică rapidă de învățare. Inventează acrostihuri ușor de reținut care să te ajute să-ți amintești aceste trei seturi de informații, apoi încearcă să le înveți în 30 de secunde. Acoperă coloana din stânga și rezolvă cerința după 5 minute.

Informații	**Acrostih**	**Cerință**	**Reamintire**
Caracteristicile biologice ale organismelor vii (hrănire, iritabilitate, mișcare, creștere, respirație, reproducere, excreție)	_____ _____	Enumeră caracteristicile biologice ale organismelor vii	_____ _____
Ordinea notelor în cheia sol (do re mi fa sol la si)	_____ _____	Enumeră notele din cheia sol	_____
Spune pe litere cuvântul „ritm"	_____ _____	Spune pe litere cuvântul care înseamnă cadența unei piese muzicale	_____



3/3: 1 punct Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: VERIFICARE

Tehnicile mnemonice te ajută să memorezi cantități mici de informații, dar un volum mai mare de informații necesită o soluție mai complexă. Primul pas în îmbunătățirea memoriei semantice constă în perfecționarea codificării; datele devin mai ușor de reținut când sunt învățate în context decât dacă sunt învățate izolat. Altfel spus, învățarea unor informații suplimentare te ajută la memorarea elementelor principale.

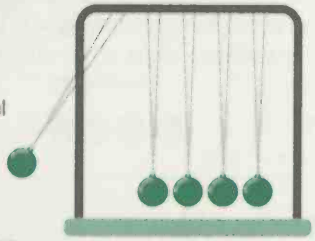
În dreapta este o informație izolată, apoi altă informație este însoțită de elemente de context. Citește ambele texte și așteaptă 20 de minute înainte de a încerca să-ți amintești (acoperind informațiile). Ar trebuie să-ți fie mai ușor să-ți amintești datele însoțite de informații suplimentare.

Informație izolată
Simbolul chimic pentru argint: Ag

Informație cu date de context
Simbolul chimic pentru sodiu: Na
Na derivă din natron, cuvântul egiptean pentru sare, deoarece sodiul este unul dintre elementele din care este făcută sarea (clorură de sodiu).
Egiptenii foloseau natron pentru a deshidrata și conserva cadavrele, ca parte a procesului de mumificare.

4 EXERCIȚIU DE VERIFICARE

Citește următoarele informații și concentrează-te la datele referitoare la context pentru a le memora mai ușor. Acum acoperă informațiile și datele de context, așteaptă 5 minute și încearcă să răspunzi la întrebările de mai jos.



Newtonul este unitatea de măsură a forței
Unitatea de măsură a forței și-a primit numele de la Sir Isaac Newton, care a enunțat principiul al III-lea al dinamicii, numit și principiul acțiunii și reacțiunii.

Capitala Republicii Congo este Brazaville
Brazaville a fost numit după exploratorul italiano-francez Pierre Savorgnan de Brazza. Explorările acestuia de-a lungul fluviului Congo i-au ajutat pe francezi să înființeze colonia numită Congo-ul Francez.

Antonin Dvorák a fost un compozitor ceh
Dvorák s-a născut în Boemia, pe atunci aflată în componența Imperiului Austro-Ungar. A studiat la Școala de Orgă din Praga.

Întrebări

1 Care este capitala Republicii Congo? _____

2 Care este unitatea de măsură a forței? _____

3 De ce naționalitate era Dvorák? _____

1 punct pentru fiecare răspuns corect **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: DATELE PRINCIPALE

Unul dintre secretele memorării este memorarea inteligentă. Nu încerca să ții minte bucăți întregi de text; lucrează cu textul și identifică datele esențiale și cuvintele-cheie, pentru că pe acestea trebuie să le ții minte. De exemplu, în dreapta se află un mic fragment despre lilieci, extras dintr-o enciclopedie a animalelor.

Din el poți sintetiza următoarele informații:

- **Liliecii sunt singurele mamifere care zboară, în loc să planeze.**
- **Membrana aripii se numește patagiu.**

Liliecii sunt singurele mamifere care posedă aripi adevărate și pot zbura (spre deosebire de colugo, de pildă, care planează). Membrana aripilor liliecilor (patagiul), o prelungire a pielii de pe spate și abdomen, permite o mobilitate crescută în timpul zborului.

5 EXERSAȚI CU DATELE PRINCIPALE

Iată și restul textului despre lilieci din enciclopedie. Poți să extragi cinci date principale din acest paragraf și apoi să ți le amintești după 30 de minute?

1 _____

_____

2 _____

_____

3 _____

_____

4 _____

_____

5 _____

_____

Câte informații ți-ai amintit?
5/5: 2 puncte
3–4/5: 1 punct

Punctaj obținut _____

Anvergura aripilor liliecilor variază de la peste 1,5 m la liliacul vulpea zburătoare și până la 15 cm la liliacul cu nas de porc. Peste jumătate din specii folosesc ecolocația pentru a captura prada și pentru a zbura noaptea. Ordinul Chiroptera este uriaș, cuprinzând aproape un sfert din toate speciile de mamifere, fiind depășit doar de rozătoare, ca număr de specii. Liliecii se întâlnesc des în habitatele tropicale și temperate din toată lumea, dar nu și în mediile prea reci, unde nu se găsesc surse de hrană, ca de pildă în regiunile polare. Folosită în zbor, ecolocația îi face pe lilieci vânători redutabili. Sunetele (chițăituri) sunt produse în laringe, emise pe nas și gură și orientate de membrana nazală (dacă există). Când sunetele sunt reflectate de un obiect, acestea sunt recepționate de urechile sensibile ale liliacului. Intervalul de recepție a ecoului evidențiază dimensiunea și amplasarea oricărui obstacol aflat în calea liliacului.

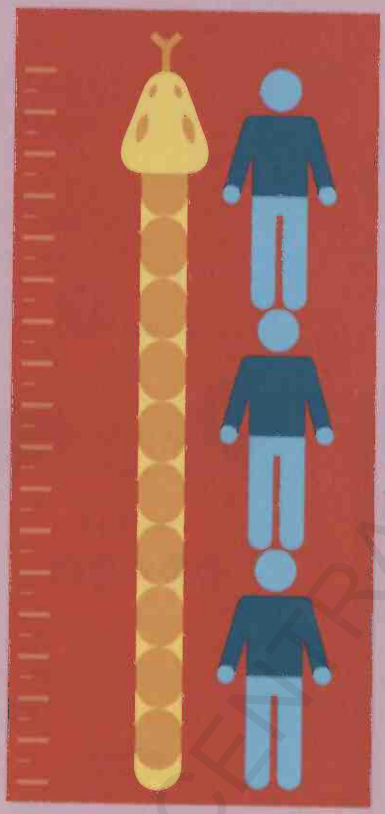
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Un instrument vizual popular care te ajută la învățare și memorare, util în codificare și în accesare, este rețeaua mintală. Aceasta este o diagramă care prezintă informațiile sau doar simple cuvinte în cercuri sau casete, și cuvinte sau concepte asociate legate de acestea și de alte informații prin intermediul liniilor, formând o structură arborescentă care pornește din centru. Elementele grafice suplimentare adaugă un element vizual hărții mintale, ceea ce sprijină memorarea semantică. Mai jos este un exemplu simplu bazat pe o piesă de teatru pe care să presupunem că o înveți. Poți desena o hartă mintală despre un subiect la alegere?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TEHNICĂ: ASOCIERI

Vizualizarea te ajută să îți amintești tot felul de date. De pildă, dacă ai 1,80 m înălțime, poți ține minte că cel mai mare șarpe boa constrictor descoperit avea 5,40 m, imaginându-ți că asta înseamnă de trei ori înălțimea ta. Încearcă să vizualizezi datele pe care trebuie să le înveți și dacă în acest fel sunt mai ușor de amintit.



PONT

Se crede că repetând de cinci ori o informație, o vei memora irevocabil în MLD. Fie că este adevărat sau nu, cu siguranță este util să repeți informațiile la intervale regulate: la început frecvent, apoi la intervale mai mari. De pildă, prima dată repeți după o oră, apoi după o zi, apoi după o săptămână.

6 PRACTICĂ SF

Exersează câteva asocieri vizuale cu aceste informații științifice, apoi încearcă să răspunzi la întrebări 10 minute mai târziu.

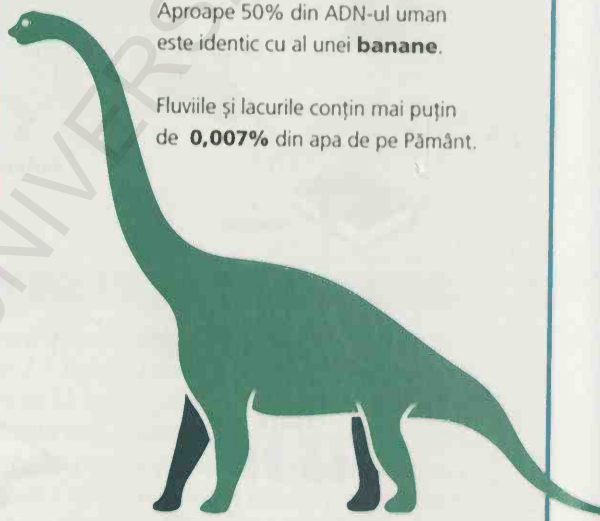
Nitrogenul este cel mai răspândit gaz în atmosferă.

Dinozaurii au dispărut în urmă cu **65 de milioane de ani**.

Cea mai apropiată stea de sistemul nostru solar este **Proxima Centauri**.

Aproape 50% din ADN-ul uman este identic cu al unei **banane**.

Fluviile și lacurile conțin mai puțin de **0,007%** din apa de pe Pământ.



_____ este cel mai răspândit gaz în atmosferă.

Dinozaurii au dispărut în urmă cu _____

Cea mai apropiată stea de sistemul nostru solar este _____

Aproape 50% din ADN-ul uman este identic cu al unei _____

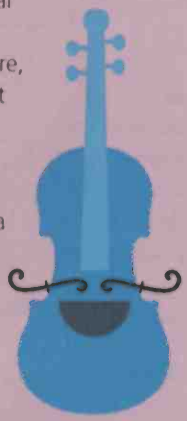
Fluviile și lacurile conțin mai puțin de _____ din apa de pe Pământ.

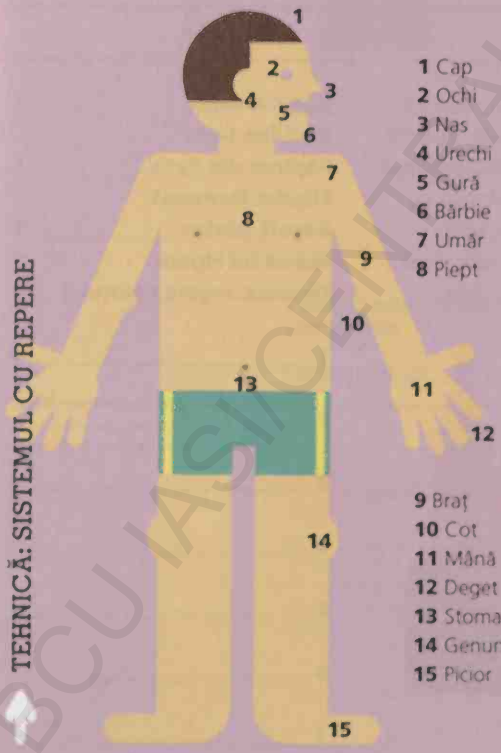
1 punct pentru fiecare informație amintită

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sistemele cu repere implică învățarea unei serii memorabile, care poate forma baza unei secvențe de vizualizări (v. paginile 50, 62 și 76 pentru exemple). Corpul reprezintă un suport bun pentru un sistem cu repere, dacă-i înveți „numerotarea". Învață toate locurile și poți memora liste cu până la 15 elemente, chiar și mai multe dacă vrei să creezi și alte repere. De exemplu, dacă ai nevoie să memorezi instrumentele unei orchestre, poți lega primul instrument din listă, să zicem o vioară, de primul reper corporal, în acest exemplu capul. Dacă te ajută, poți vizualiza găurile de rezonanță sub formă de mustață. Studiază lista de repere de mai jos, apoi acoper-o și scrie toate locurile în ordine.





1 Cap
2 Ochi
3 Nas
4 Urechi
5 Gură
6 Bărbie
7 Umăr
8 Piept
9 Braț
10 Cot
11 Mână
12 Deget
13 Stomac
14 Genunchi
15 Picior

TEHNICĂ: SISTEMUL CU REPERE

7 LOCURI DE BĂTĂLIE

Testează sistemul cu repere învățând această listă cu marile bătălii din al Doilea Război Mondial. Asociază prima bătălie din listă cu primul reper de pe corpul uman și găsește o reprezentare vizuală pentru fiecare bătălie. Acoperă lista, numește cinci specii de arbori și încearcă să reproduci lista bătăliilor.

1 Bătălia de la Dunkirk
2 Bătălia de la Rio de la Plata
3 Bătălia pentru Anglia
4 Atacul de la Pearl Harbour
5 Bătălia de la Moscova
6 Bătălia de la Stalingrad
7 Bătălia de la Singapore
8 Debarcarea din Ziua Z
9 Bătălia de la Arnhem
10 Bătălia din Ardeni
11 Bătălia pentru Berlin
12 Bătălia din Marea Coralilor
13 Bătălia de la Midway
14 Bătălia de la Guadalcanal
15 Bătălia din Marea Filipinelor

1 _____ 10 _____
2 _____ 11 _____
3 _____ 12 _____
4 _____ 13 _____
5 _____ 14 _____
6 _____ 15 _____
7 _____
8 _____
9 _____

1 punct punct pentru fiecare bătălie amintită

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 POVEȘTI REALE

Un alt sistem de repere care poate funcționa bine pentru cunoștințele semantice este folosirea unei povești cunoscute și luarea etapelor narative ca repere. Apoi poți crea vizualizări între lista ta de date de memorat și repere. De pildă, să luăm povestea cu iepurele și țestoasa. Poți face legături între evenimentele din istoria Australiei și etapele poveștii. Folosește informația de mai jos ca bază pentru o serie de vizualizări, apoi acoperă prima coloană și încearcă să-ți amintești după 10 minute.

Din istoria Australiei	**Iepurele și țestoasa**
Primii oameni ajung aici din Indonezia	Iepurele râde de țestoasa lentă
Evoluția culturii aborigene	Țestoasa provoacă iepurele
Introducerea câinilor dingo	Iepurele conduce detașat
Primii exploratori europeni zăresc Australia	Iepurele trage un pui de somn
Căpitanul Cook vizitează Australia	Țestoasa depășește iepurele
Înființarea coloniei Sidney	Iepurele se trezește
Navigarea în jurul Australiei	Țestoasa câștigă întrecerea

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

1 punct pentru fiecare eveniment amintit și 2 puncte bonus dacă sunt în ordinea corectă Punctaj obținut _____

9 PROGRES OPERATIV

Un alt tip de sistem de repere, legat de cel de sus, este sistemul călătoriei (v. p. 62), prin care etapele unei călătorii ușor de ținut minte sunt reperele, iar elementele care trebuie memorate sunt legate de etapele călătoriei prin intermediul vizualizărilor. Poți memora șapte opere create de Mozart cu ajutorul etapelor unei călătorii familiare, ca de exemplu drumul spre serviciu? Folosește sistemul pentru a le memora, apoi acoperă lista, scrie numele a cinci râuri și apoi încearcă să-ți amintești operele în ordine.

Don Giovanni
Cosi fan tutte
Răpirea din Serai
Flautul fermecat
Regele păstor
Nunta lui Figaro
Thamos, regele Egiptului

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

1 punct pentru fiecare operă amintită Punctaj obținut _____

BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 COLȚUL POEȚILOR

Folosește una dintre tehnicile prezentate în acest capitol pentru a memora lista de poeți celebri din secolul XIX de mai jos. După ce ai memorat lista, acoper-o, așteaptă 10 minute și încearcă să-ți amintești numele tuturor poeților din listă.

Emily Dickinson
Thomas Hardy
Walt Whitman
Wilfred Owen
Robert William Service
Harriet Beecher Stowe
Robert Graves

1 _____ 6 _____

2 _____ 7 _____

3 _____

4 _____ **1 punct pentru fiecare poet amintit**

5 _____ **Punctaj obținut** _____

11 MULȚIMI

Acum alege o tehnică diferită prezentată în capitol și folosește-o pentru a memora această listă de substantive comune pentru animale. După ce ai reținut lista, acoper-o, enumeră cinci cărți favorite și încearcă să-ți amintești toate substantivele.

O herghelie de cai
Un cârd de ciori
O haită de lupi
Un stol de vrăbii
Un banc de pești
O turmă de delfini
O cireadă de vaci

1 _____ 6 _____

2 _____ 7 _____

3 _____

4 _____ **1 punct pentru fiecare grup amintit**

5 _____ **Punctaj obținut** _____

Punctaj obținut /75

60–75 AUR

Ești un burete pentru informații și înveți imediat lucruri noi. Informațiile și tehnicile din acest capitol te pot ajuta să fii și mai eficient.

30–59 ARGINT

Unele subiecte ți se par mai dificile în comparație cu altele și probabil unele tehnici sunt mai eficiente pentru tine decât altele. Identifică tehnicile care funcționează cel mai bine în cazul tău și folosește-le.

0–29 BRONZ

Te chinuiești să înveți/memorezi informații noi. Mai citește o dată tehnicile din acest capitol, te-ar putea ajuta să-ți îmbunătățești capacitatea de a codifica și accesa informații, ca să fii mai pregătit să rezolvi exercițiile.

Mergi la pagina 179 pentru Provocare.

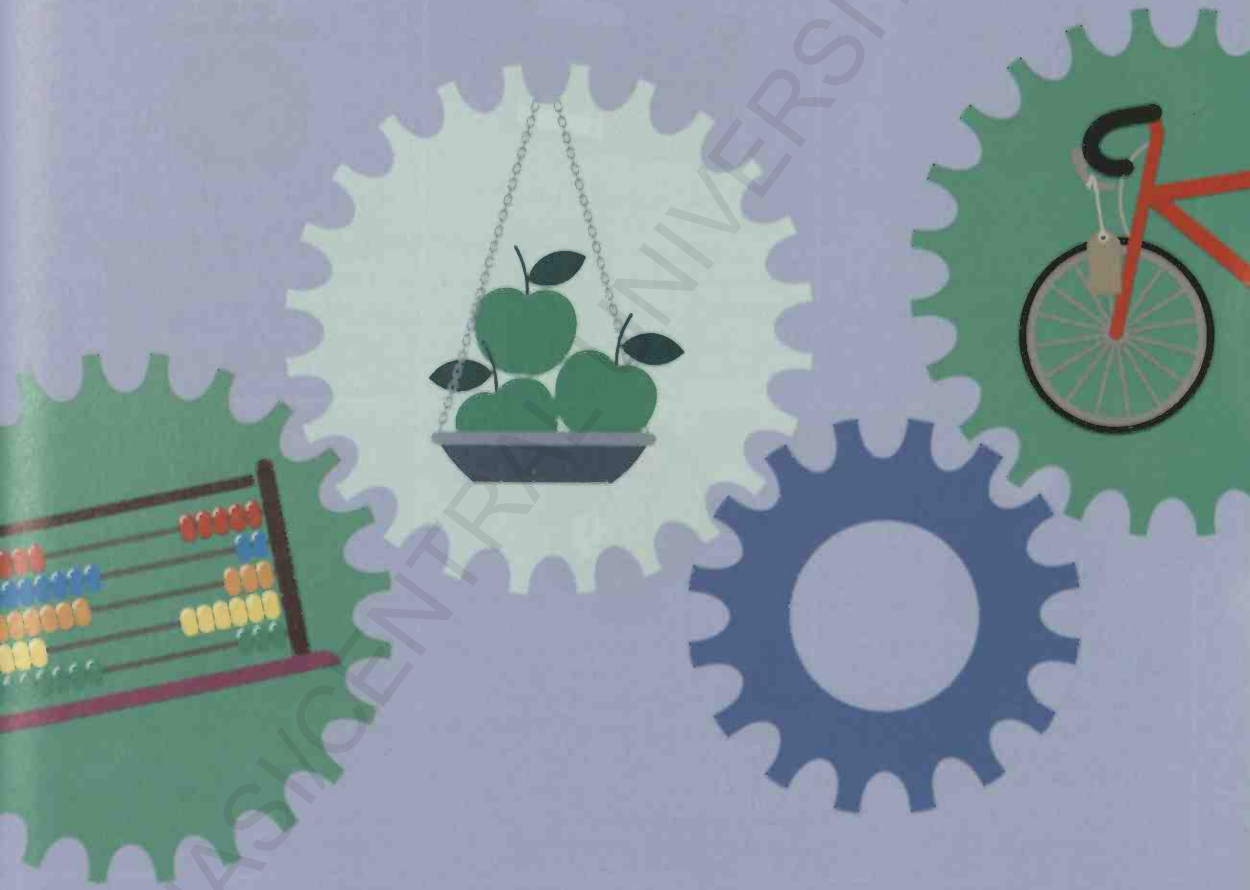
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 8

MINTE PENTRU CIFRE

EXERCIȚII DE ARITMETICĂ ELEMENTARĂ



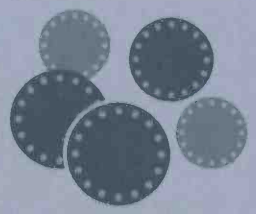
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Minte pentru cifre

Acest capitol analizează formele simple ale inteligenței numerice, de la aritmetica elementară și proporții la probleme din „lumea reală" care presupun noțiuni simple de matematică. Dacă se poate, fă calculele mintal și folosește calculatorul numai unde este cazul.

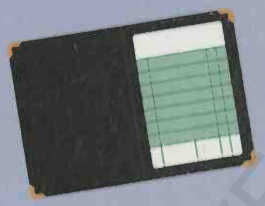
CHESTIONAR

Ești omul-calculator sau o catastrofă la calcule? Utilizează acest test fulger pentru a vedea cât de performante sunt abilitățile tale.



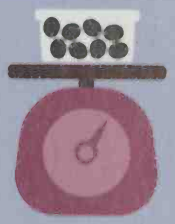
1 Când cumperi câteva produse de la magazinul din zonă, pregătești suma exactă pe care o ai de plătit sau aștepți să-ți spună casierul care este suma totală?

Pregătesc/Aștept
[1 punct pentru „Pregătesc"]



2 Plătești împreună cu trei prieteni nota la restaurant. Chitanța ajunge la tine. Calculezi pentru fiecare sau o dai mai departe?

Calculez/O dau mai departe
[1 punct pentru „Calculez"]



3 La raionul de delicatese măslinele sunt vândute la gramaj, iar vânzătoarea îți spune ce greutate are o cutie – poți calcula cât va costa cutia?

Ușor/Nici o șansă
[1 punct pentru „Ușor"]

4 Cântarul îți afișează greutatea în livre, dar doctorul vrea să i-o comunici în kilograme. Ținând cont de raportul de conversie, îți este ușor sau greu să faci transformarea fără calculator?

Ușor/Greu
[1 punct pentru „Ușor"]

5 Dacă trebuie să faci o adunare cu numere alcătuite din cinci sau mai multe cifre, recurgi la pix și hârtie sau o realizezi mintal?

Mintal/Pix și hârtie
[1 punct pentru „Mintal"]

6 În cutie au mai rămas doar trei gogoși, dar sunteți patru pofticioși. Poți găsi o cale ca să împărțiți în mod egal cele trei gogoși?

Da/Nu [1 punct pentru „Da"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Calculele elementare sunt o problemă, frustrantă în viața cotidiană și cu eventuale consecințe serioase asupra finanțelor personale sau a siguranței financiare. Parcurgând acest capitol îți vei exersa abilitățile aritmetice și îți vei spori încrederea.

3–4: Abilitățile tale elementare de raționament numeric sunt de nivel mediu, dar este destul loc pentru îmbunătățire prin exersarea aritmetică.

5–6: Ești expert în calcule, dar oare cât de rapid când vine vorba de aritmetică mintală? Îmbunătățește-ți abilitățile verificând cât de repede poți parcurge aceste exerciții.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 ARITMETICĂ 101

Poți să faci aceste operații aritmetice mintal?

A 337 + 884 = _____

B 7206 + 5997 = _____

C 543 – 297 = _____

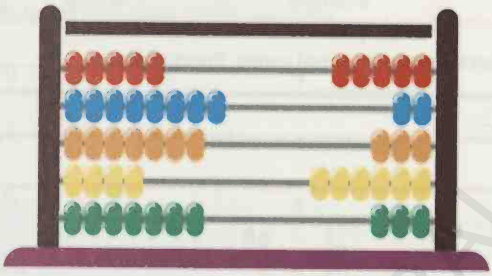
D 11 063 – 7789 = _____

E 63 x 11 = _____

F 76 x 87 = _____

G 121 ÷ 11 = _____

H 91 ÷ 7 = _____



Răspunsul la pagina 181
1 punct pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

2 CÂT TREBUIE SĂ DAU REST?

Ești casier la magazin, dar ai casa defectă. Calculează restul pe care trebuie să-l dai fiecărui client.

Rest datorat

A Clientul cumpără un set de baterii (15,75 lei) și plătește cu două bancnote de 10 lei. _____

B Clientul cumpără balsam pentru buze (5,5 lei), mere (10,30 lei) și o vedere (2,5 lei) și achită cu o bancnotă de 50 de lei. _____

C Clientul cumpără un baton de ciocolată (7 lei), un ziar (3,4 lei) și o revistă (9,50 lei) și plătește cu două bancnote de 10 lei. _____

D Clientul cumpără un ziar (3,4 lei), gumă de mestecat (10 lei), un pachet de biscuiți (7 lei), o sticlă de vin (23 de lei) și o brichetă (4 lei) și plătește cu o bancnotă de 50 de lei și o monedă de 50 de bani. _____

Răspunsul la pagina 181
1 punct pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

3 PROBLEME LA LIBRĂRIE

La librărie găsești trei cărți pe care vrei să le cumperi. Ai doar 17,50 lei – pe care ți le permiți și ce rest vei primi?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 181
1 punct pentru un răspuns corect **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 GHICITOARE CU BOMBOANE

La cofetărie, în spatele galantarului stau cinci borcane cu dulciuri, etichetate cu prețul corespunzător fiecărui sortiment. Ai 11 lei de cheltuială. Care este numărul maxim de dulciuri pe care le poți cumpăra?

Bomboane cu mentă	Farfurii zburătoare	Dropsuri cu lămâie	Drajeuri cu căpșune	Melcișori din lemn dulce
50 de bani bucata, *5 rămase*	90 de bani bucata, *fără limită*	70 de bani bucata, *5 rămase*	70 de bani bucata, *6 rămase*	60 de bani bucata, *4 rămase*

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 181** **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

5 TE COORDONEZI BINE?

Graficele sunt o modalitate de reprezentare în plan a punctelor și liniilor după coordonatele lor, într-un spațiu bidimensional. Dacă X este axa orizontală și Y este cea verticală, care sunt coordonatele punctelor din acest desen? Precizează coordonatele începând cu axa X.

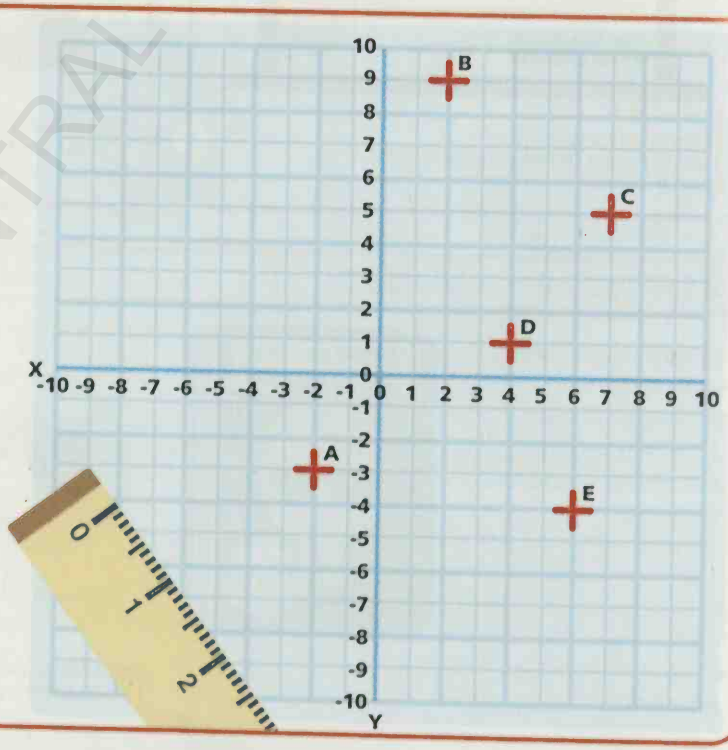
A _____

B _____

C _____

D _____

E _____

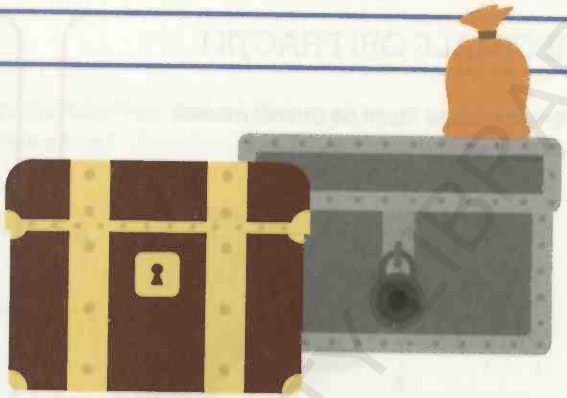


Răspunsurile la pagina 181
5/5: 1 punct **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 CAPTURĂ DE MILIOANE

Regele are două cufere în camera comorilor – unul din lemn și unul din metal, cu capac foarte greu. El mută o pungă cu 100 de galbeni din cufărul din lemn în cel din metal. Acum are de trei ori mai multe monede în cufărul din metal decât în cel din lemn. În total are 2000 de monede. Câte monede se aflau în fiecare cufăr înainte să mute punga?



Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 181** **1 punct pentru un răspuns corect** **Punctaj obținut** _____

7 CARE E MAI MARE? I

Ordonează aceste fracții pe criteriul mărimii, de la cea mai mare la cea mai mică:

$\frac{3}{4}$ **1** _____

$\frac{2}{3}$ **2** _____

$\frac{7}{8}$ **3** _____

$\frac{9}{16}$ **4** _____

$\frac{2}{5}$ **5** _____

$\frac{5}{15}$ **6** _____

Răspunsul la pagina 181
6/6: 1 punct **Punctaj obținut** _____

8 CARE E MAI MARE? II

Ordonează aceste fracții pe criteriul mărimii, de la cea mai mare la cea mai mică:

$\frac{5}{8}$

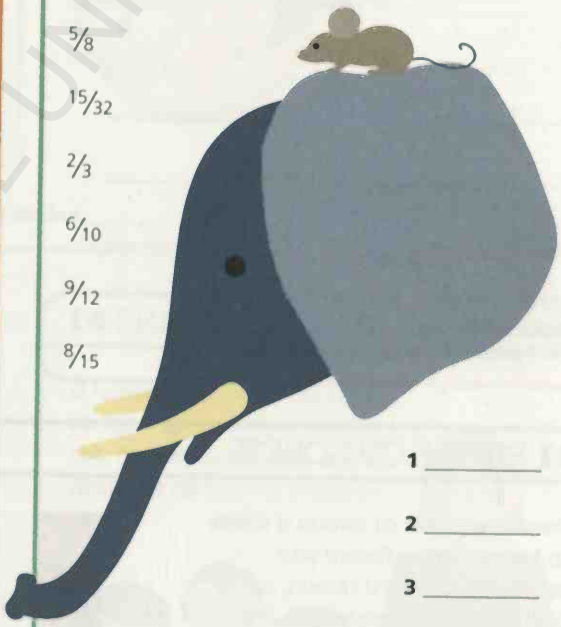
$\frac{15}{32}$

$\frac{2}{3}$

$\frac{6}{10}$

$\frac{9}{12}$

$\frac{8}{15}$



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Răspunsul la pagina 181
6/6: 1 punct **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

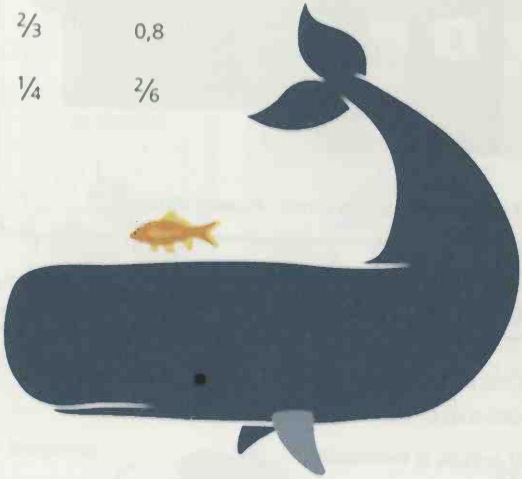
9 ZECIMALE ORI FRACȚII I

Ordonează aceste fracții pe criteriul mărimii, de la cea mai mare la cea mai mică:

0,6 0,3

$^2/_3$ 0,8

$^1/_4$ $^2/_6$



1 _____ 4 _____

2 _____ 5 _____

3 _____ 6 _____

Răspunsul la pagina 181

6/6: 1 punct Punctaj obținut _____

10 ZECIMALE ORI FRACȚII II

Ordonează aceste fracții pe criteriul mărimii, de la cea mai mare la cea mai mică:

0,275

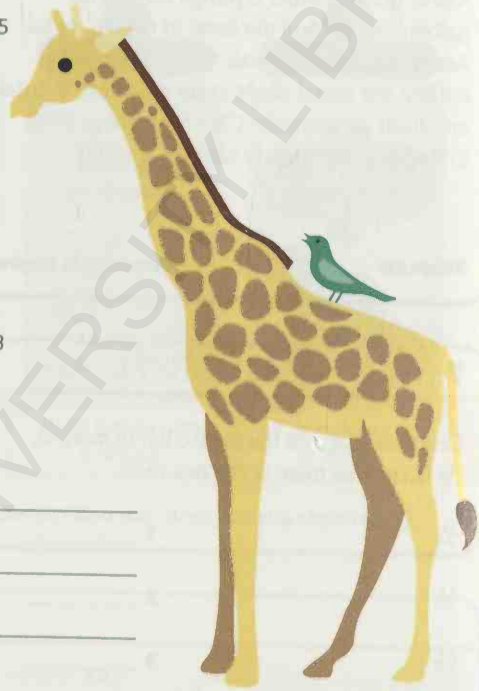
$^2/_5$

$^7/_{32}$

$^{11}/_{21}$

0,5

0,333



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Răspunsul la pagina 181

6/6: 1 punct
Punctaj obținut _____

11 PUZZLE CU ȘOSETE

Derek are șosete cu carouri și șosete cu buline. Pentru fiecare șase perechi de șosete cu carouri, are nouă perechi de șosete cu buline. Dacă în sertarul său cu șosete sunt 50 de perechi, câte perechi de șosete cu carouri are el?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182

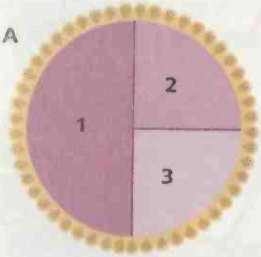
1 punct pentru un răspuns corect Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 DIAGRAME

O diagramă circulară este o reprezentare grafică a proporțiilor. Poți scrie sub formă de fracții proporțiile reprezentate de fiecare sector al acestor diagrame?

A

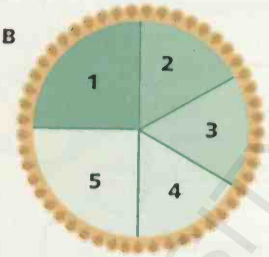


1 _____

2 _____

3 _____

B



1 _____

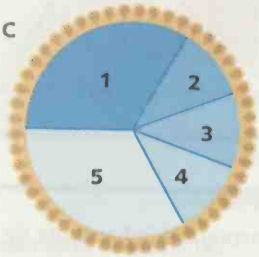
2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

C



1 _____

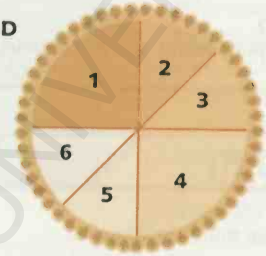
2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

D



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

Răspunsurile la pagina 182
1 punct pentru fiecare diagramă etichetată corect Punctaj obținut _____

13 CÂT DE FAIMOS SUNT?

Privind de pe scenă în sală, te întrebi în ce proporție audiența este formată din studenți cu acces pe bază de bilet redus. Sala are o capacitate de 160 de persoane, dar este ocupată doar pe trei sferturi, iar 90 dintre spectatori sunt studenți. Ce procent din numărul total de spectatori este alcătuit din studenți?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182
1 punct pentru un răspuns corect Punctaj obținut ____

14 FRATELE MAI MIC

O femeie îți spune că media vârstelor celor trei fii ai săi este opt, dar toți au sub zece ani. Ce vârstă are cel mai mic dintre ei?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182
1 punct pentru un răspuns corect Punctaj obținut ____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 BRÂNZĂ, VĂ ROG

Te afli în Franța, iar prețurile sunt afișate la kilogram, în euro. Poți calcula cât vor costa următoarele comenzi?

A 200 g Roquefort
750 g Gruyère _____

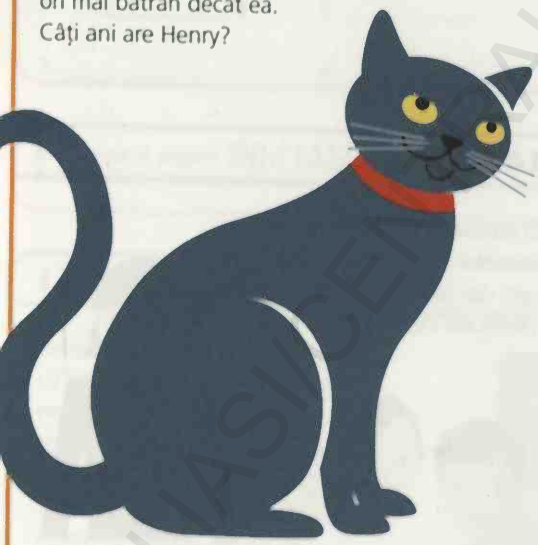
B 750 g Edam
500 g Roquefort
250 g Brie _____

C 250 g Camembert
400 g Roquefort
750 g Gruyère
150 g Edam _____

Răspunsurile la pagina 182
1 punct pentru fiecare răspuns corect **Punctaj obținut** _____

16 PISICA LUI HENRY

Henry este cu patru ani mai mare decât pisica lui, dar în urmă cu opt ani Henry era de două ori mai bătrân decât ea.
Câți ani are Henry?



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182
1 punct pentru un răspuns corect **Punctaj obținut** _____

17 BANCNOTE

Moneda țării tale este exprimată în bancnote de 5, 10 și 50. În funcție de numărul de bancnote pe care le ai în portofel și valoarea lor totală, poți calcula cea mai mică valoare a unei bancnote pe care ai putea să o ai în fiecare dintre cazuri?

	Numărul bancnotelor	Valoare totală	Cea mai mică valoare a unei bancnote
A	3	40	_____
B	4	40	_____
C	4	50	_____
D	5	60	_____

Răspunsurile la pagina 182
1 punct pentru un răspuns corect **Punctaj obținut** _____

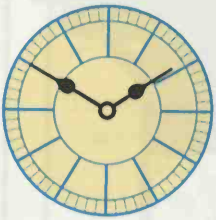
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 CÂT ESTE CEASUL? I

O serie de numere consecutive sunt grupate pe o bază. De exemplu, sistemul nostru normal de numărare este în baza 10; socotim de la 0 la 9 cu numere formate dintr-o singură cifră, și 10, care înseamnă „un 10" și „zero unități de ordinul 1". (Așa că numărul 210 înseamnă „doi de 100", „un 10" și „nici o unitate de ordinul 1"). În viața de zi cu zi utilizăm baze când exprimăm timpul. Orele, de exemplu, sunt în baza 12, iar minutele și secundele sunt în baza 60. Exersează folosind baza 12 aici:

A Peste 17 ore va fi ora 14. Ce oră este acum?

Răspuns _____



B În 16 ore vei fi întârziat opt ore la întâlnirea de la ora 9. Cât este ceasul acum?

Răspuns _____

C Stockholm este cu cinci ore în urma orașului Singapore. Dacă în Singapore este 11, cât va fi ceasul în Stockholm peste 16 ore?

Răspuns _____

D Melbourne este cu 16 ore înaintea New Yorkului, care este cu cinci ore în urma Londrei. Eric pleacă din Melbourne la 16 ora locală și zboară la Londra. Conform ceasului său, care este programat pe ora New Yorkului, va ateriza la ora 13. Cât a durat zborul său și care este ora locală?

Răspuns _____

Răspunsurile la pagina 182
1 punct pentru fiecare răspuns corect **Punctaj obținut** _____

19 CÂT ESTE CEASUL? II

Minutele sunt numărate în baza 60. Încearcă să folosești baza 60 pentru următoarele:

A Ai încheiat o alergare de 10 km într-o oră și 12 minute. Partenerul de alergare a terminat cu 24 de minute înaintea ta. Ați pornit amândoi la 10:11. La ce oră a trecut linia de sosire partenerul tău?

Răspuns _____

B Ai întârziat la o întâlnire. Autobuzul cu care te deplasezi are o întârziere de 6 minute. Când te-ai urcat erai deja în întârziere 17 minute. Va mai dura 18 minute până ajungi la destinație. Acum este 9:36. La ce oră este programată întâlnirea?

Răspuns _____

C Este 16:48. Ai pus la cuptor mâncarea pentru cină și trebuie să stea 90 de minute, dar trebuie s-o verifici de două ori, la intervale egale. Când trebuie să o verifici?

Răspuns _____

D Filmul *Ore și minute* începe la 19:13 la Village Cinema. Același film va rula la 19:37 la City Cinema. Neluând în calcul cele 7 minute de mers până la stația de metrou, durează 12 minute să ajungi la City și 21 de minute să ajungi la Village. Acum este 18:41. La care dintre cinematografe poți ajunge mai repede?

Răspuns _____

Răspunsurile la pagina 182
1 punct pentru fiecare răspuns corect **Punctaj obținut** _____

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 NUMĂRUL LIPSĂ

Poți calcula numărul lipsă?

3	8	11
5	4	9
6	7	13
2	?	11

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182
1 punct pentru un răspuns corect
Punctaj obținut _____

21 CONVERTOR VALUTAR

Vei vizita patru țări într-un interval de patru săptămâni și ai nevoie să schimbi bani pentru fiecare țară. Utilizând cursul valutar de mai jos, poți calcula toate conversiile, fără a utiliza calculatorul?

1 $ = 0,5 £
1 £ = 1,25 €
1,25 € = 100 Yen
1 Yen = 0,02 $

A Cât înseamnă 400 £ în $? ____

B Cât înseamnă 250 € în £? ____

C Cât înseamnă 1250 yeni în £? ____

D Cât înseamnă 400 $ în €? ____

E Cât înseamnă 250 £ în yeni? ____

Răspunsurile la pagina 182

2 puncte pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

22 GREUTĂȚI ȘI MĂSURI

Sistemul metric este foarte ușor de utilizat când vine vorba despre aritmetica mintală, dar sistemul anglo-saxon imperial poate fi mai solicitant. Poți face transformările, utilizând un calculator?

Nu uita:

1 kilogram = 2,2 livre
1 metru = 1,0936 yarzi
1 picior = 30,5 centimetri
1 inch = 2,54 centimetri
1 uncie = 28,35 grame
1 stone = 14 livre

A Câte kilograme sunt într-o stone? _____

B Câți inchi sunt într-un metru? _____

C Câte picioare sunt într-un metru? _____

D Câți metri sunt într-un yard? _____

E Câte picioare sunt într-un yard? _____

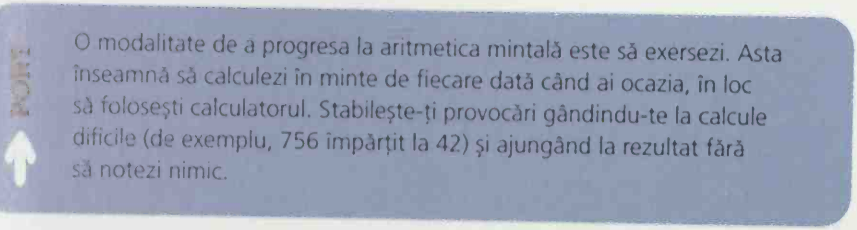
F Câte uncii sunt într-un kilogram? _____

G Câte uncii sunt într-o livră? _____

H Câte uncii sunt într-o stone? _____

Răspunsurile la pagina 182 **1 punct pentru fiecare răspuns corect** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



O modalitate de a progresa la aritmetica mintală este să exersezi. Asta înseamnă să calculezi în minte de fiecare dată când ai ocazia, în loc să folosești calculatorul. Stabilește-ți provocări gândindu-te la calcule dificile (de exemplu, 756 împărțit la 42) și ajungând la rezultat fără să notezi nimic.

23 NEGOCIAZĂ PREȚUL

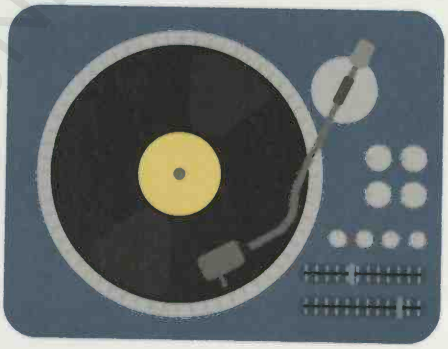
Vrei să-ți cumperi o bicicletă nouă și găsești același model în două magazine, dar la prețuri diferite. Oferi fiecărui magazin 2 000 de lei pentru bicicletă. Primul magazin răspunde că vor împărți diferența și îți vor vinde bicicleta cu un preț aflat la jumătate între oferta ta și prețul original. Cel de-al doilea magazin îți propune o reducere cu 20% a prețului original și o scădere suplimentară, de 100 de lei. Dacă suma celor două prețuri originale era 7 500 de lei și totalul celor două oferte este 5 700 de lei, care magazin oferă prețul cel mai bun?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182
1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

24 BĂTĂLIA DJ-ILOR

I-ai rugat pe Wilfred și Miles să se ocupe de muzică la petrecerea ta, dar ai un singur album cu 15 melodii. Wilfred vrea să înceapă cu melodia 4 și să sară fiecare două piese. Miles vrea să deschidă o listă aproape de finalul albumului și să meargă descrescător din patru în patru melodii. Amândouă listele pieselor conțin patru melodii. Dacă totalul pieselor din lista lui Miles este cu șase mai mic decât totalul lui Wilfred, care melodie se află în ambele liste ale pieselor?



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182
1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

Punctaj obținut /70

60–70 AUR

Ești priceput la aritmetica mintală. Treci la capitolul următor ca să verifici dacă faci față unor puzzle-uri numerice mai dificile.

30–59 ARGINT

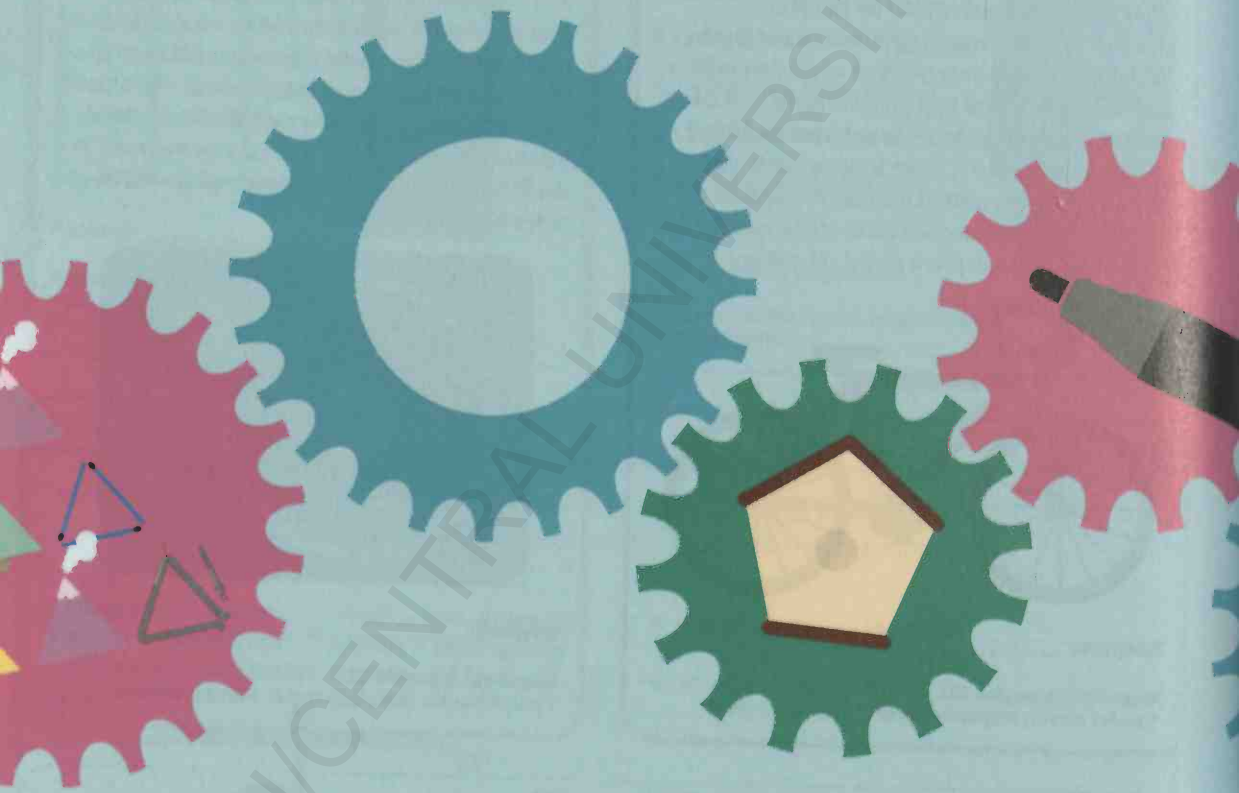
Ești destul de priceput la calcule, dar probabil că te-ai chinuit la unele dintre întrebările mai dificile. Mai încearcă-le o dată, folosind un pix, o foaie de hârtie și un calculator dacă este necesar. Adeseori, cel mai dificil la acest tip de probleme este să înveți cum să obții răspunsul corect – odată ce ai reușit asta, găsirea răspunsului devine doar o problemă de aritmetică mintală.

0–29 BRONZ

Raționamentul numeric poate fi dificil, dar nu te lăsa descurajat. Încearcă provocarea și exersează aritmetica mintală, apoi întoarce-te și încearcă aceste exerciții din nou.

Mergi la pagina 179 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

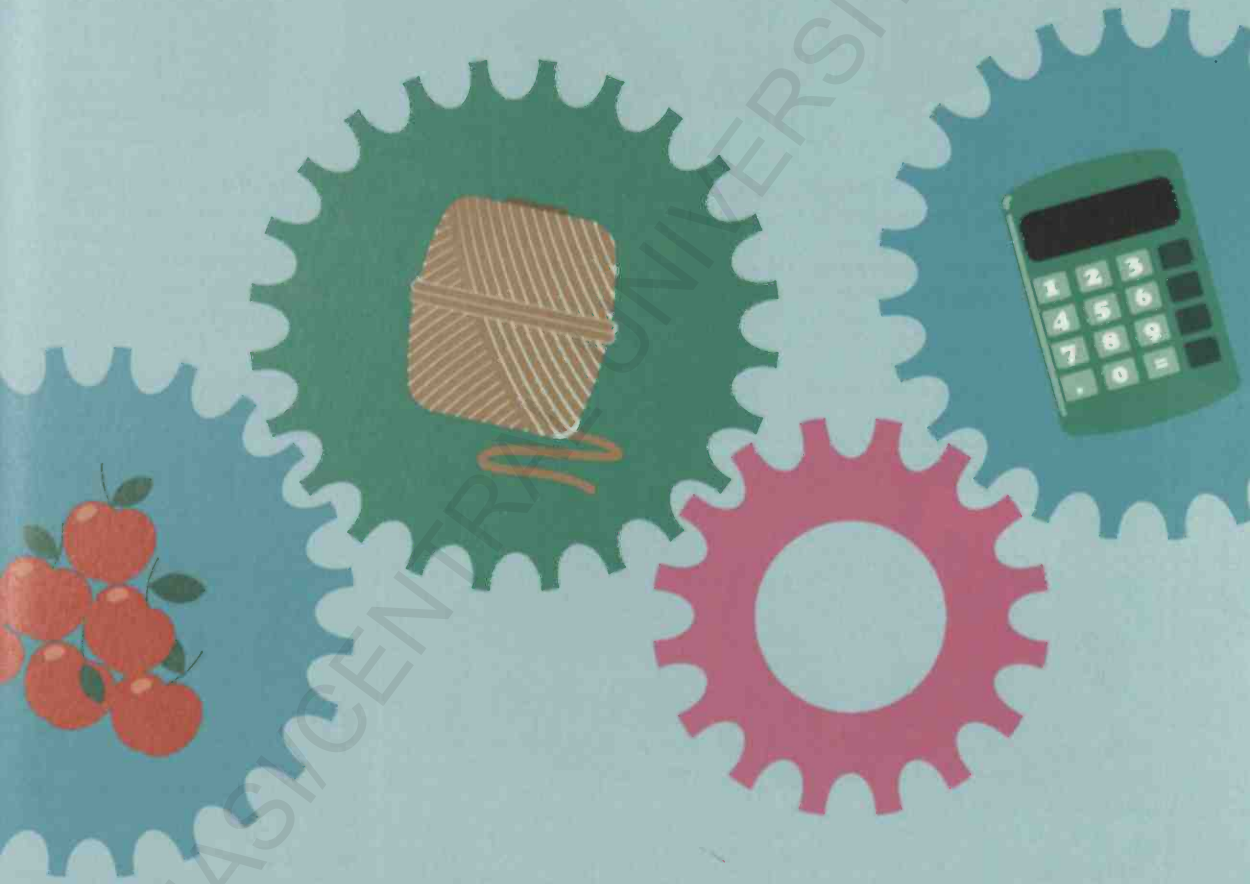


BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 9

TEAMA DE CALCULE

CALCUL AVANSAT



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Teama de calcule

Deși frica față de matematică constituie o problemă comună, puzzle-urile din acest capitol pot fi rezolvate cu aceleași raționamente ca pentru cele din restul capitolelor. Consolidează-ți încrederea pe măsură ce le rezolvi și îți poți depăși anxietatea față de calcule.

CHESTIONAR

Fă acest test-fulger pentru a-ți verifica încrederea în matematică.

1 Imaginează-ți că vrei să urmezi un curs seara. Tematica unuia dintre cursuri te interesează, dar include unele statistici. Îl vei alege totuși sau vei căuta altceva?

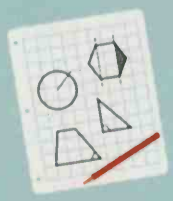
Îl aleg/Nu, mulțumesc
[1 punct pentru „Îl aleg"]

2 O prietenă încearcă să își ordoneze conturile și te roagă să arunci o privire prin registrele ei contabile. Posibil să accepți sau să refuzi?

Accept/Refuz
[1 punct pentru „Accept"]

3 În cadrul unui exercițiu de team-building trebuie să calculezi înălțimea unui copac cu un mosor lung de ață și un calculator. Încerci sau te bazezi pe un alt membru al echipei?

Încerc/Rog pe altcineva
[1 punct pentru „Încerc"]



4 Nepotul tău de 12 ani te roagă să-l ajuți la tema de la matematică. Vei fi dispus să te uiți pe ea sau vei fi îngrozit?

Mă uit/Îngrozit
[1 punct pentru „Mă uit"]

5 Un club al cărui membru ești te roagă să ocupi postul de trezorier. Încerci sau eviți?

Încerc/Evit
[1 punct pentru „Încerc"]

6 Un agent imobiliar vine să-ți evalueze apartamentul. Te roagă să calculezi suprafața proprietății, în metri pătrați. Există șanse să reușești sau să eșuezi?

Reușesc/Eșuez
[1 punct pentru „Reușesc"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Se pare că suferi de o anxietate gravă față de calcule. Încearcă acest capitol – măcar primele exerciții. Cu cât vei exersa mai mult, cu atât vei avea mai multă încredere în a aborda întrebări mai dificile.

3–4: Te temi de matematică. Testează-ți aptitudinile cu exercițiile din acest capitol.

5–6: Matematica nu e ceva terifiant pentru tine. Testează-ți curajul cu exercițiile acestui capitol și vezi dacă le poți rezolva pe cele mai dificile.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 CALCULATOR DEFECT

Operatorii (+, –, x și :) calculatorului tău lipsesc, dar nu ai timp să cumperi unul nou, așa că decizi să-ți dai seama care dintre tastele lipsă corespund fiecărui operator. Etichetezi tastele lipsă cu A, B, C și D și încerci câteva calcule, obținând următoarele rezultate:

4 **(A)** 3 rezultă la fel ca 6 **(B)** 6
2 **(C)** 2 rezultă 4
2 **(D)** 2 rezultă tot 4
5 **(C)** 7 este mai mic decât 8 **(D)** 2

Ce simbol matematic corespunde fiecărei litere?

A _____
B _____
C _____
D _____

Răspunsurile la pagina 182
1 punct dacă ai identificat corect toate tastele
Punctaj obținut _____

2 NUMERE PRIME

Numerele prime sunt cele care nu pot fi divizate decât cu numărul 1 și cu ele însele: 1, 3, 5, 7, 11 ș.a.m.d. Poți indica următoarele 10 numere prime după 11?

Numere prime _____

Răspunsurile la pagina 182
3 puncte dacă le-ai indicat corect pe toate
Punctaj obținut _____

3 SECRETUL DESTĂINUIT

Folosindu-te de numerele prime, află ce au în comun următoarele numere?

25
35
51
77
119
143

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182

1 punct pentru un răspuns corect
Punctaj obținut _____

PONT

Încearcă-ți priceperea cu grile pe bază de numere, din ziare și reviste. Totuși, grilele precum Sudoku și Kakuro implică mai degrabă raționamente logice decât numerice (deși se bazează pe numere, ar putea folosi la fel de bine orice tip de simbol), dar există alte tipuri de puzzle-uri cu care îți poți exersa abilitățile numerice, așa cum sunt puzzle-urile cu numere, „unul-lângă-altul" și „numărul ascuns".

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 MERE MEDII

Lucrezi la un aprozar și un furnizor îți livrează o ladă cu mere. Vrei să afli greutatea medie a unui măr din ladă, dar ai doar informațiile din tabelul din dreapta. Poți calcula greutatea medie a merelor din ladă?

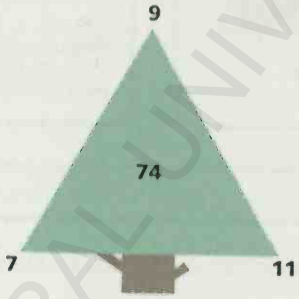
Lada conține:
67 mere de 112 g fiecare
32 mere de 98 g fiecare
125 mere de 132 g fiecare
16 mere de 102 g fiecare

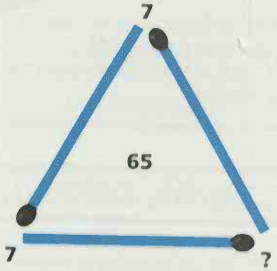
Răspuns _____

Răspunsul la pagina 182
2 puncte pentru un răspuns corect
Punctaj obținut _____

5 TRIUNGHIUL CU NUMERE I

Poți găsi o formulă, folosind cele trei numere din exteriorul primului triunghi de mai jos, care să aibă ca rezultat numărul din mijlocul triunghiului? După ce ai găsit formula, aplic-o pentru a afla numărul lipsă din al treilea triunghi.





Răspuns _____

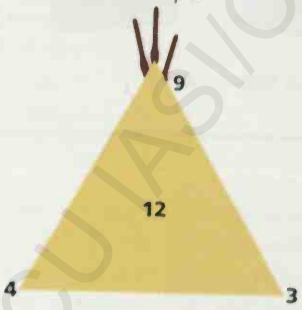
Răspunsul la pagina 182

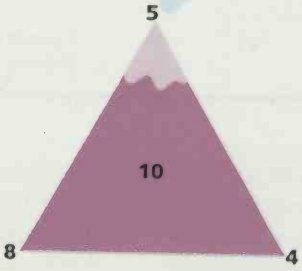
1 punct pentru un răspuns corect **Punctaj obținut** _____

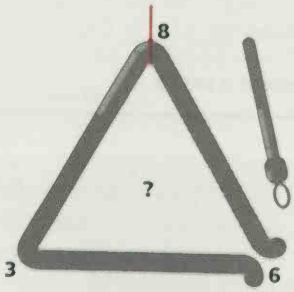
6 TRIUNGHIUL CU NUMERE II

Care este numărul lipsă?

Răspunsul la pagina 182







Răspuns _____

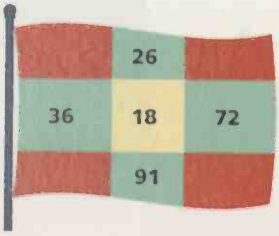
2 puncte pentru un răspuns corect **Punctaj obținut** _____

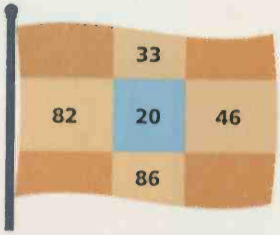
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

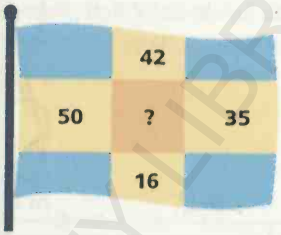
7 CIFRE ÎNCRUCIȘATE I

Care este numărul lipsă?

Răspunsul la pagina 183







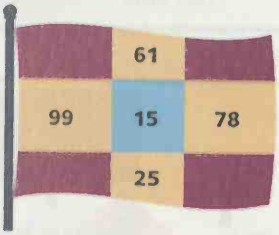
Răspuns _____

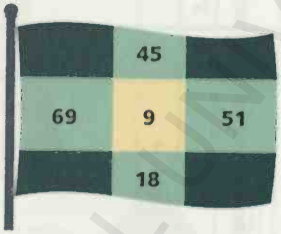
2 puncte pentru un răspuns corect Punctaj obținut _____

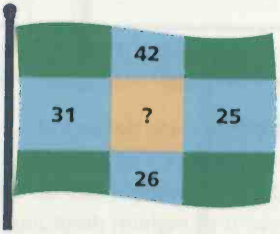
8 CIFRE ÎNCRUCIȘATE II

Care este numărul lipsă?

Răspunsul la pagina 183





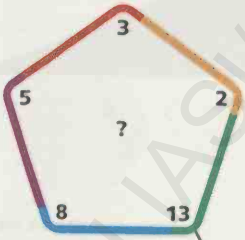


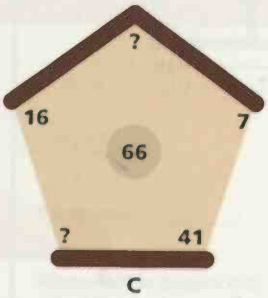
Răspuns _____

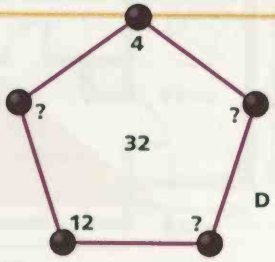
3 puncte pentru un răspuns corect Punctaj obținut _____

9 PENTAGON CU NUMERE

Care sunt numerele lipsă?







A _____

B _____

C _____

D _____

Răspunsurile la pagina 183
1 punct pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 PĂTRAT CU NUMERE

Care este numărul lipsă?

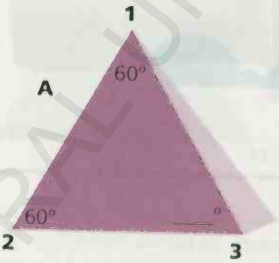
7	4	9	27
6	3	8	24
8	2	7	?
9	5	8	32

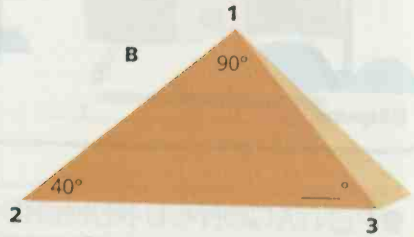
Răspuns_____

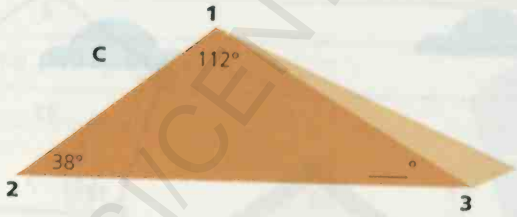
Răspunsul la pagina 183
2 puncte pentru un răspuns corect
Punctaj obținut _____

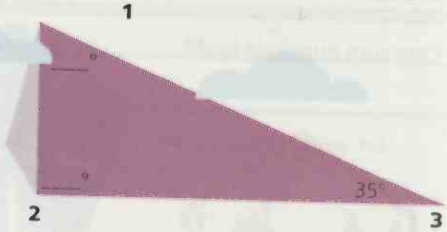
11 UNGHIURI DIFICILE

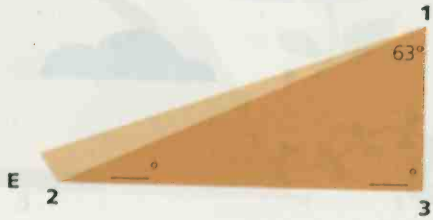
Una dintre teoremele de bază ale geometriei plane este că suma unghiurilor unui triunghi este de 180°. Vei observa și triunghiuri dreptunghice – acela în care unul dintre unghiuri este de 90°. Cu aceste informații, poți afla valoarea unghiurilor lipsă din aceste triunghiuri? De menționat că aceste unghiuri nu sunt desenate la scară.









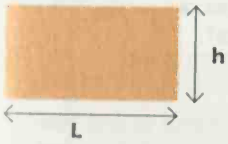


Răspunsurile la pagina 183
1 punct pentru fiecare răspuns corect **Punctaj obținut**_____

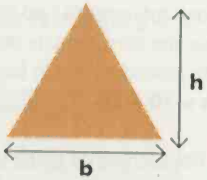
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 ARIA

Iată câteva formule pentru formele bidimensionale. Le poți folosi pentru a afla ariile și volumele formelor date? În exercițiul de față, *pi* are valoarea 3,14.



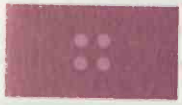
Aria unui dreptunghi
= lățime x înălțime



Aria unui triunghi
= ½ din bază x înălțimea

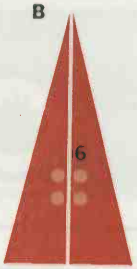
Aria unui cerc
= *pi* x raza²
Circumferința unui cerc
= 2 x *pi* x raza

A



Care este aria acestui dreptunghi? _____

B



Care este aria acestui triunghi? _____

C

Acest dreptunghi are aria 20. Ce înălțime are?

_____

D

Acest triunghi are aria de 8. Ce înălțime are?

_____

E

Care este aria și circumferința acestui cerc?

_____

F

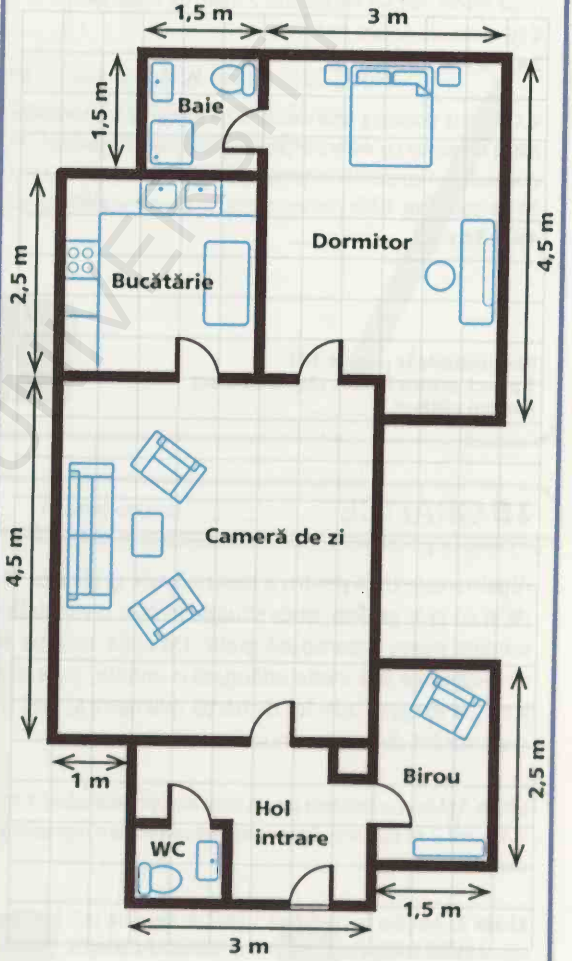
Care este aria și circumferința acestui cerc?

_____

Răspunsurile la pagina 183
1 punct pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

13 SUPRAFAȚA CASEI

Este prima ta zi ca agent imobiliar și ești trimis să măsori un apartament. Poți folosi planul de mai jos pentru a afla suprafața totală a locuinței? Fiecare pătrat are 0,5 m².



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 183
2 puncte pentru un răspuns corect **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 PUȚINĂ ALGEBRĂ

Algebra este mai simplă decât pare și, fără să-ți dai seama, probabil că o folosești zi de zi. Poți calcula valoarea lui „a" din aceste ecuații simple?

A Ai cumpărat 7 mere care au costat 3,5 lei. Cât costă fiecare măr? **a x 7 = 350** _____

B Tapițerul îți spune că trei role de metraj îți ajung pentru nouă fotolii, fiecare necesitând 2 metri de material. Câți metri are fiecare rolă?
3a ÷ 9 = 2 _____

C O vecină donează unei asociații de protecție a animalelor patru conserve cu mâncare pentru pisici, iar altă vecină donează trei conserve. În total, asociația primește 21 de conserve. Câte conserve erau în fiecare cutie?
4a + 3a = 21 _____

D Aseară, cinci bărci complet echipate au plecat din port și deși toți pescarii s-au întors în viață, în port au revenit doar trei bărci, urmate de 10 pescari care veneau înot. Câți pescari au fost în fiecare barcă?
5a = 10 + 3a _____

E Trei pachete de gumă conțin un număr de lame egal cu 48 împărțit la numărul de lame de gumă din pachet. Câte lame de gumă sunt într-un pachet?
3a = 48 ÷ a _____

Răspunsurile la pagina 183
1 punct pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

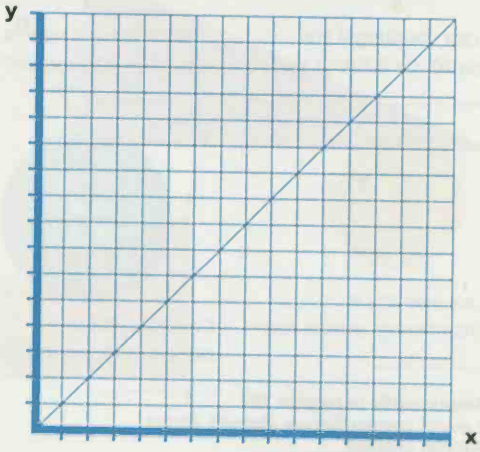
15 GRAFICE

Algebra este utilă pentru a descrie liniile graficelor. De asemenea, poți transpune situații din viața de zi cu zi în grafice: orice situație în care o variabilă se schimbă în funcție de alta și implică numere poate fi transpusă grafic. De pildă, ecuația algebrică x = y indică faptul că de fiecare dată când pe axa x este adăugată o unitate, și pe axa y se adaugă o unitate (v. graficul de mai jos). Cu ajutorul unei foi de hârtie milimetrică, poți trasa liniile care corespund ecuațiilor simple care rezultă din aceste situații.

Linia 1: Urci cu bicicleta pe un deal abrupt, avansând 1 m înălțime la fiecare 2 m parcurși. Desenează un grafic care reprezintă panta dealului. **x = 2y**

Linia 2: Mașina ta consumă 1 litru de benzină la 5 km. Trasând distanța (în km) pe axa y și litrii de benzină pe axa x, obții un grafic al consumului în funcție de distanță pe baza formulei **2x = y**

Linia 3: Fratele tău este cu doi ani mai mare decât tine. Desenează un grafic al vârstei lui trasată pe axa y în comparație cu vârsta ta de pe axa x. **y = x + 2**

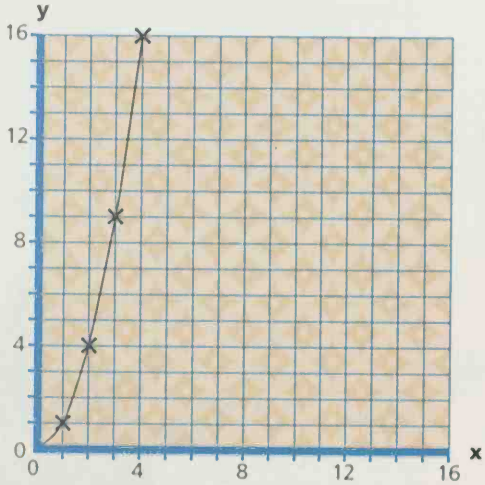


Răspunsurile la pagina 183
1 punct pentru fiecare grafic corect. Punctaj obținut _____

ECUMENICAL UNIVERSITY LIBRARY

16 LINIE CURBĂ

Ecuațiile algebrice simple pot fi utilizate și pentru a reprezenta linii curbe pe un grafic. De exemplu, poți trasa un grafic al lățimii unui covor pătrat pe axa x în funcție de aria reprezentată pe axa y: $\mathbf{y = x^2}$. De fiecare dată când lățimea (coordonata x) crește cu o unitate, aria va crește cu acea unitate la pătrat și aceasta va fi coordonata y. Graficul de mai jos ilustrează linia curbă care reprezintă ecuația $\mathbf{y = x^2}$.



Pe o foaie de hârtie milimetrică, poți desena un grafic cu suprafața unei încăperi pătrate reprezentată pe axa x și cu lățimea încăperii reprezentată pe axa y $\mathbf{y = x^2 - 2}$.

Răspunsul la pagina 183
2 puncte pentru trasarea corectă a curbei

Punctaj obținut _____

PONT

Dacă domenii ca algebra și geometria ți se par străine, încearcă să înțelegi bazele. Există numeroase site-uri care oferă modalități ușoare și plăcute de a te împrieteni cu matematica, de la elementele fundamentale la cele mai complexe, pentru a te ajuta să ai mai multă încredere în tine și să scapi de teama de calcule.

Punctaj obținut /50

40–50 AUR

Abilitățile tale matematice sunt bune, dar ai obținut 50 de puncte? Dacă la unele răspunsuri nu l-ai dat pe cel corect, poți să-ți dai seama unde ai greșit?

20–39 ARGINT

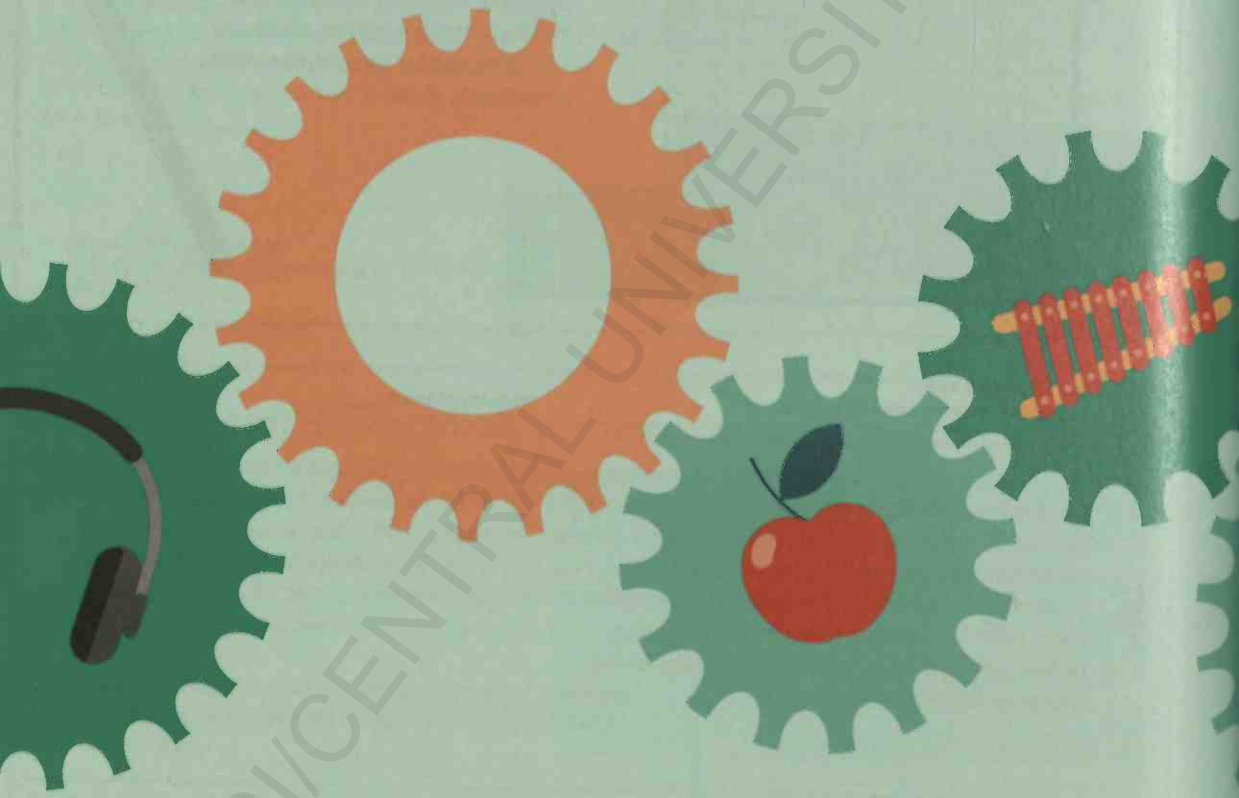
Te-ai descurcat bine cu întrebările, dar poate că abilitățile tale matematice trebuie antrenate un pic. Reia exercițiile la care ai greșit.

0–19 BRONZ

Probabil încrederea ta în tine este redusă și probabil nici n-ai încercat să rezolvi unele exerciții sau pur și simplu ai renunțat să le mai faci. Mai încearcă până reușești să le rezolvi pe toate.

Mergi la pagina 179 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 10

PE VÂRFUL LIMBII

INTELIGENȚĂ VERBALĂ

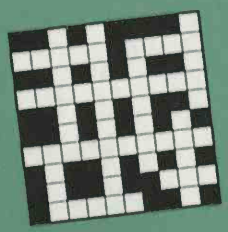
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pe vârful limbii

Acuitatea verbală, sau inteligența verbală, este capacitatea de a utiliza și înțelege cuvintele și limbajul. Abilitatea fiecărei persoane este o combinație a cunoștințelor sale de limbă, cum ar fi volumul vocabularului, cu posibilitatea de a le aplica.

CHESTIONAR

Răspunde la acest test rapid pentru a-ți evalua abilitățile verbale.



1 Citești ziarul și ajungi la pagina de cuvinte încrucișate. Încerci să rezolvi careul sau treci repede mai departe?

Încerc/Trec mai departe
[1 punct pentru „Încerc"]

2 Dacă întâlnești un cuvânt pe care nu-l înțelegi, poți să-ți dai seama ce înseamnă din context sau pornind de la rădăcina cuvântului?

Adesea/Rar
[1 punct pentru „Adesea"]

3 Preferi să joci Scrabble sau Tetris?

Scrabble/Tetris
[1 punct pentru „Scrabble"]

4 Dacă trebuie să ții un discurs despre un membru al familiei, ești relaxat sau stresat din cauza abilităților tale verbale?

Relaxat/stresat
[1 punct pentru „Relaxat"]

5 Cum te-ai descurca dacă funcția computerului de corectare a textului nu ar funcționa?

Bine/Rău
[1 punct pentru „Bine"]

6 Dacă cineva din casă are de scris o scrisoare de reclamație, cine face asta?

Tu/Altcineva
[1 punct pentru „Tu"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Ai puțină încredere sau chiar deloc în acuitatea ta verbală. Rezolvă exercițiile pentru a-ți evalua inteligența verbală și pentru a-ți exersa deprinderile verbale.

3–4: Inteligența ta verbală nu este slabă, dar sunt aspecte la care ar trebui să mai exersezi. Rezolvă exercițiile pentru a identifica zonele pe care trebuie să insiști.

5–6: Te exprimi bine și ești citit, însă inteligența verbală și cunoștințele lingvistice pot fi mereu îmbunătățite; folosește exercițiile din acest capitol pentru a te testa și pentru a-ți spori abilitățile.

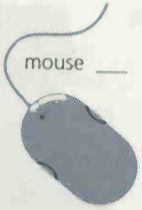
BUCHAREST CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 DE LA A LA Z

Încearcă să aranjezi aceste cuvinte în ordine alfabetică. Lângă fiecare cuvânt scrie numărul corect, de la 1 la 10.

scară ___

sticlă ___


mouse ___

xilofon ___

fermoar ___

măr ___

coroană ___

ceas ___

căști ___

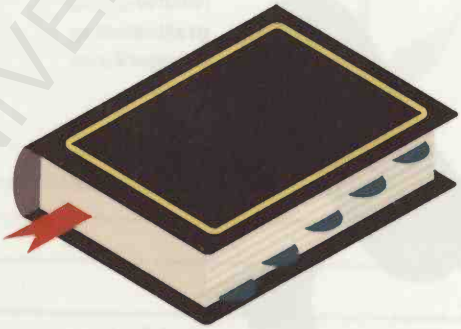
copac ___

Răspunsul la pagina 183
1 punct pentru ordinea corectă
Punctaj obținut _____

2 DE LA S LA S

Iată un exercițiu mult mai dificil de ordonare alfabetică. În 30 de secunde, încearcă să ordonezi alfabetic aceste 10 cuvinte. Scrie numărul corect, de la 1 la 10, în dreptul fiecărui cuvânt.

___ **seducție**	___ **sedan**
___ **sedare**	___ **sedentar**
___ **sedimentare**	___ **sedimentar**
___ **serios**	___ **sedativ**
___ **serviabil**	___ **seducător**



Răspunsul la pagina 183
3 puncte pentru ordinea corectă
Punctaj obținut _____

3 COMPLETEAZĂ SPAȚIILE LIBERE

Mai jos este o poveste în imagini. Poți pune cuvintele din dreapta în spațiile libere, așa încât să aibă sens și să formeze o poveste?

au ignorat; până când; a păzit; a scuturat; ciugulindu-i; dar; a sosit cu

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Răspunsurile la pagina 183
2 puncte pentru așezarea tuturor cuvintelor în spațiile corecte

Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 SINONIME

Sinonimele sunt cuvinte cu înțeles identic sau asemănător. În listele de mai jos, încercuiește două cuvinte care sunt cel mai apropiate ca înțeles.

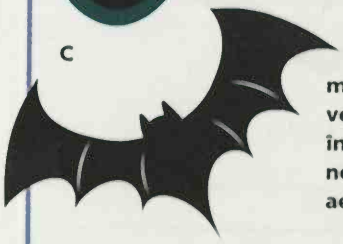
A

iscusit
absurd
îndemânatic
isteț
artistic

B

rotofei
grațios
stângaci
suplu
indolent

C



macabru
vesel
înfiorător
nedrept
aerian

D

agil
neîndemânatic
sârguincios
sprinten
ager

Răspunsurile la pagina 184 1 punct pentru fiecare răspuns corect Punctaj obținut _____

5 SINONIME PRIN ANALOGIE

În fiecare dintre următoarele exemple, încercuiește analogia care ar face afirmația adevărată.

A

singurătate este față de **izolare** ca și **înșelăciune** față de:
invidie
falsitate
ingeniozitate
greșeală

B

robust este față de **masiv** ca și **fragil** față de:
greu
ineficient
straniu
firav

C

drapel este față de **flamură** ca și **semnalizare** față de:
fluturare
semafor
alarmă
ignoranță

D

alert este față de **vioi** ca și **onest** față de:
manifestare
vigilent
corect
circ

Răspunsurile la pagina 184 1 punct pentru fiecare răspuns corect Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 ANTONIME

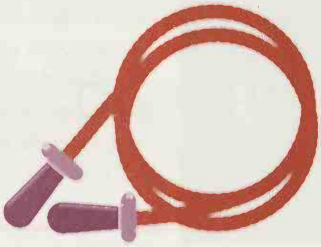
Un antonim este un cuvânt cu sens contrar față de altul. În fiecare dintre enumerările de mai jos, încercuiește cele două cuvinte care au sensurile cele mai evident opuse.

A

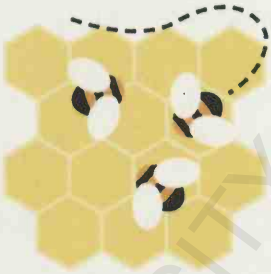
interoghează
susține
întreabă
investighează
neagă

B

pueril
exaltat
tineresc
matur
sensibil



C



atac
execuție
ocupat
grăbit
încet

D

proaspăt
colorat
natural
cenușiu
sălbatic

Răspunsurile la pagina 184

1 punct pentru fiecare răspuns corect Punctaj obținut _____

7 ANTONIME PRIN ANALOGIE

În fiecare dintre exemplele următoare, încercuiește antonimul corect pentru ca afirmația să fie adevărată.

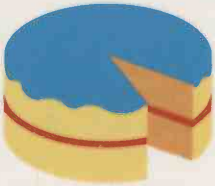
A

entuziasm este pentru **plictiseală** cum este **mohorâre** pentru:
insipiditate
strălucire
sclipire
monotonie

B

precar este pentru **stabil** cum este **decent** pentru:
autentic
sincer
direct
nestăpânit
imparțial

C



Încredere este pentru **subestimare** cum este **cimentare** pentru:
fixare
slăbire
anexare
zdrobire

D

Vesel este pentru **posomorât** cum este **îndrăzneț** pentru:
timid
oportunist
precipitat
celebru

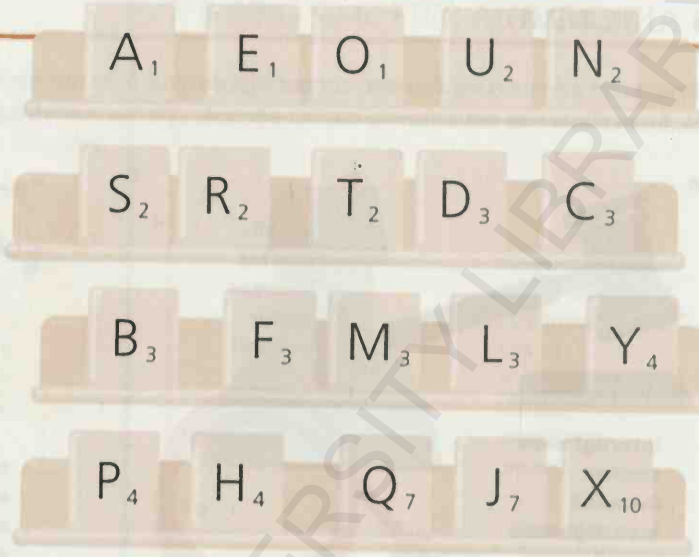
Răspunsurile la pagina 184

1 punct pentru fiecare răspuns corect Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 NUMĂRĂ LITERE

Iată 20 de litere și valorile lor. Poți crea cuvinte care să însumeze exact numerele de mai jos utilizând orice număr/combinație a acestor litere?



A 16 _____

B 20 _____

C 17 _____

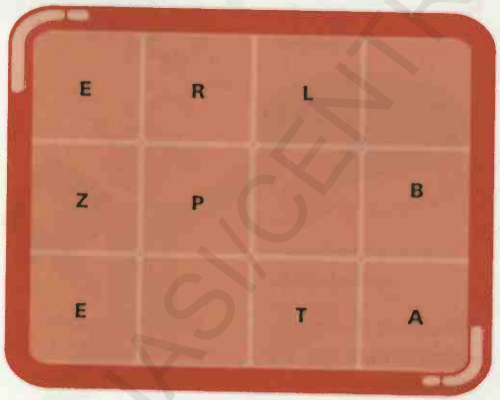
D 8 _____

Răspunsurile la pagina 184

2 puncte pentru fiecare număr bifat **Punctaj obținut** _____

9 GRILA DE CUVINTE

Descoperă cuvântul ascuns, format din 12 litere, identificând prima literă și continuând pe o singură direcție, orizontală sau verticală – nu sunt permise deplasările pe diagonală. Utilizează fiecare literă o singură dată. Trebuie să ghicești fiecare literă lipsă.



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 184
1 punct pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

10 SCOATE CE E-N PLUS

A Care grup de litere este în plus?

ANTINST
BILMO
PERIȘACO
CORADOBIE
CATAMESTE

Răspuns _____

B Care grup de litere este aici în plus?

BEGINĂ
SAPIȚĂ
IRINGA
PIGUROS
MASTEL

Răspuns _____

Răspunsurile la pagina 184
1 punct pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

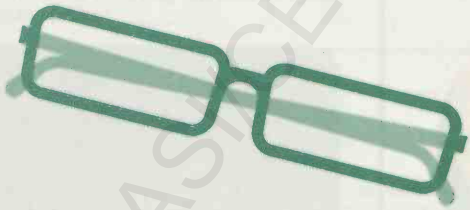
11 TESTUL STROOP

Testul Stroop este o evaluare verbală distractivă a felului în care percepția și inteligența verbală conlucrează, care arată cum poate interfera și chiar anula procesarea inconștientă intențiile voluntare. În dreapta se află o cutie cu vopsele pentru colorat, dar cuvintele sunt scrise cu altă culoare. Încearcă să rostești cu voce tare, cât de repede poți, culoarea fiecărui cuvânt, nu pe cea pe care o indică el de fapt. Partea creierului responsabilă cu procesarea semnificației cuvintelor acționează inconștient, chiar și atunci când încerci să raționalizezi și să spui altceva – în situația de față, cu ce culoare este scris cuvântul.

3 puncte pentru mai puțin de 10 secunde, 2 puncte pentru 10–15 și 1 punct pentru 15–20 Punctaj obținut _____

12 TEXTE RĂSTURNATE

Citirea unui text răsturnat constituie o modalitate bună de a-ți îmbunătăți abilitatea de a recunoaște litere și cuvinte, fiind în același timp un exercițiu util pentru optimizarea acuității verbale. Fără să întorci cartea, parcurge rapid fragmentul din dreapta o dată și apoi acoperă-l și răspunde la întrebările de mai jos.



Muzeul Luvru are o istorie ce datează din Evul Mediu. Construit la început ca fortăreață, în 1190, de regele Philippe-Auguste, pentru a apăra Parisul de incursiunile vikingilor, și-a pierdut aspectul impozant în timpul domniei lui Francisc I, care l-a înlocuit cu o clădire în stil renascentist. De atunci, timp de patru secole, regii și împărații au îmbunătățit-o și extins-o. În 1989 o piramidă din sticlă proiectată de I.M. Pei a fost adăugată.

A În ce scop a fost construit inițial Luvrul? _____

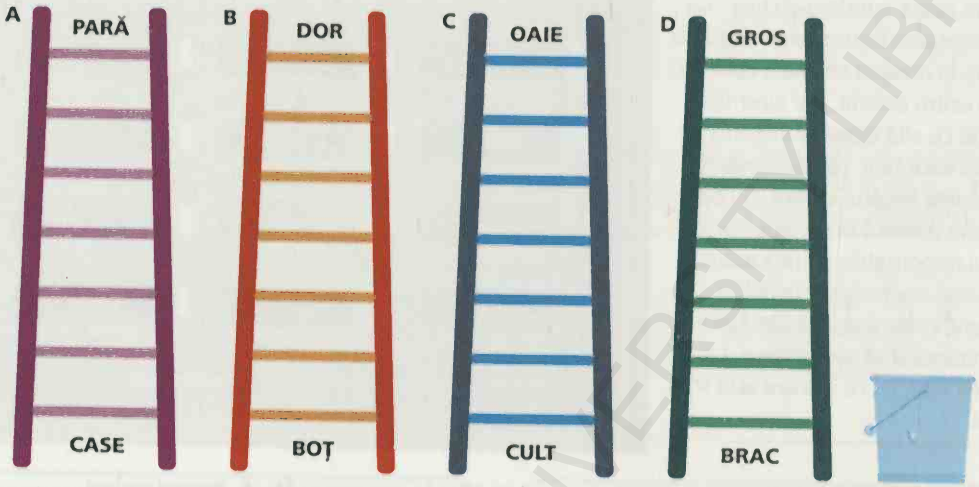
B Care rege a modificat clădirea transformând-o într-una în stil renascentist? _____

C Cine a proiectat piramida din sticlă? _____

Răspunsurile la pagina 184 1 punct pentru fiecare răspuns corect Punctaj obținut _____

13 SCĂRI PENTRU CUVINTE

Mergi de la cuvântul de la bază până la cel din vârf modificând pe rând câte o literă, pentru a forma un cuvânt nou (real) pentru fiecare treaptă a scării. De exemplu, poți ajunge de la POST la CERB astfel: POST PORT CORT CORB CERB. Cronometrează ca să afli cât timp îți ia să ajungi de la baza la vârful scării.



2 puncte dacă vei completa fiecare scară în mai puțin de 20 de secunde, 1 punct pentru completarea în mai puțin de 30 de secunde. Punctaj obținut_____

14 CUVINTE ÎN CUVINTE

Câte cuvinte din trei sau mai multe litere poți compune în 5 minute folosind litere din fiecare dintre cuvintele lungi de mai jos?

profesionist

creaționism

ilustrată

admitere

peregrinare

argumentație

Numărul total de cuvinte _____

3 puncte pentru peste 80 de cuvinte, 2 puncte pentru 50–79 de cuvinte și 1 punct pentru 50 de cuvinte în total.
Punctaj obținut _____

PONT

O modalitate bună de a-ți îmbogăți vocabularul este să-ți propui să înveți măcar un cuvânt nou pe zi. Când întâlnești un cuvânt nou, caută-l în dicționar și apoi asigură-te că îl folosești cât mai des posibil pentru a-l fixa bine în memorie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 SALATĂ DE FRUCTE

Care dintre enumerările de mai jos nu este anagrama unui nume de fruct? Dezleagă toate anagramele pentru a descoperi care este în plus.

A NABANĂ

B PĂCNUȘĂ

C RECIPISĂ

D EMÂILĂ

E SĂCAI

F LĂSFEC

G STRIURUG

Nu se potrivește _____

Răspunsurile la pagina 184
1 punct pentru fiecare răspuns corect, plus
1 punct dacă ai descoperit care e în plus
Punctaj obținut _____

16 DETECTIV DE ANAGRAME

Poți descifra toate aceste anagrame în mai puțin de 3 minute utilizând indiciile vizuale oferite?

A GĂINI VEST

_____

B HEI ROMAN

_____

C OS UTIL

_____

D IERI LEG

_____

E BRUTARI

_____

F NE VIN IȚE

_____

Răspunsurile la pagina 184
1 punct pentru fiecare răspuns corect
Punctaj obținut _____

Punctaj obținut /70

60–70 AUR

Ai abilități verbale excelente. Încearcă să creezi propriile jocuri de cuvinte și anagrame – în acest fel vei continua să-ți îmbunătățești abilitățile lingvistice.

30–59 ARGINT

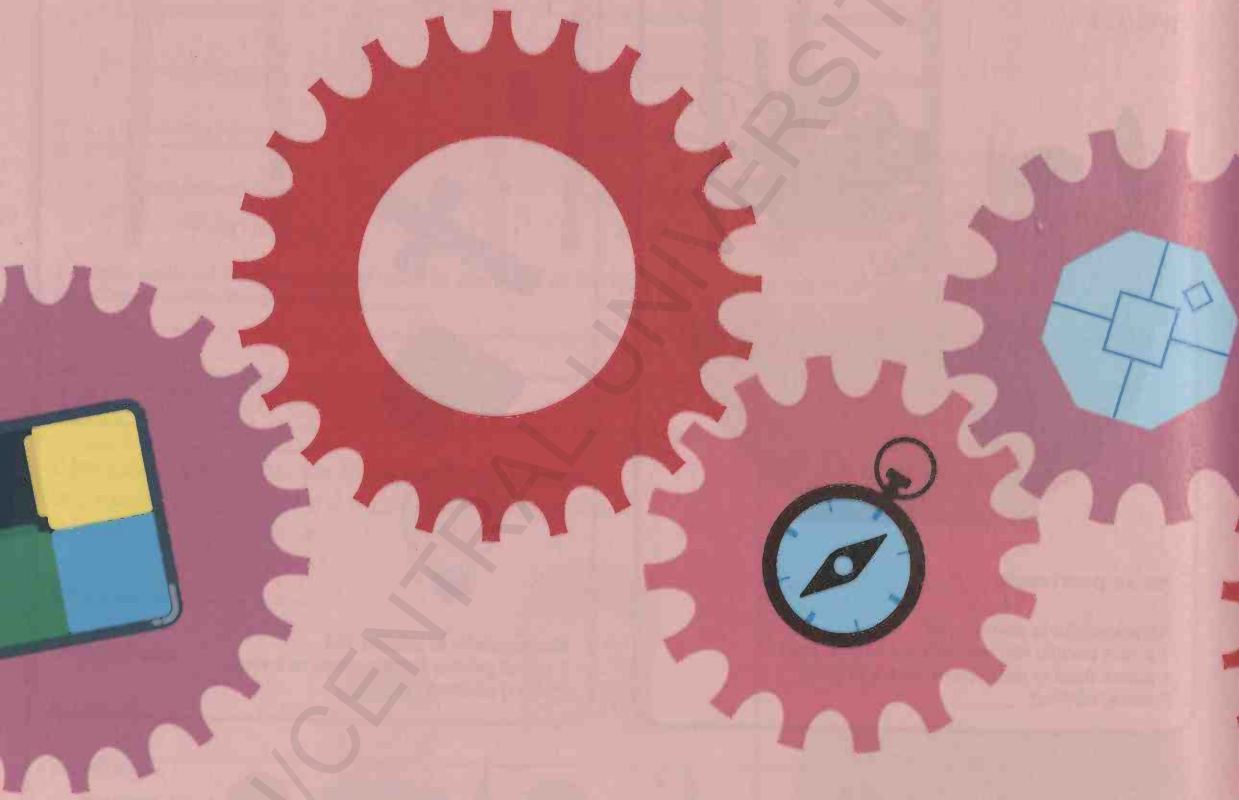
Te-ai descurcat destul de bine, dar întoarce-te și aruncă o privire peste exercițiile care te-au pus în dificultate.

0–29 BRONZ

Ai nevoie să-ți exersezi inteligența verbală. Citește mai mult și exersează cu jocuri de cuvinte în mod regulat. Apoi întoarce-te și rezolvă din nou aceste exerciții.

Mergi la pagina 179 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

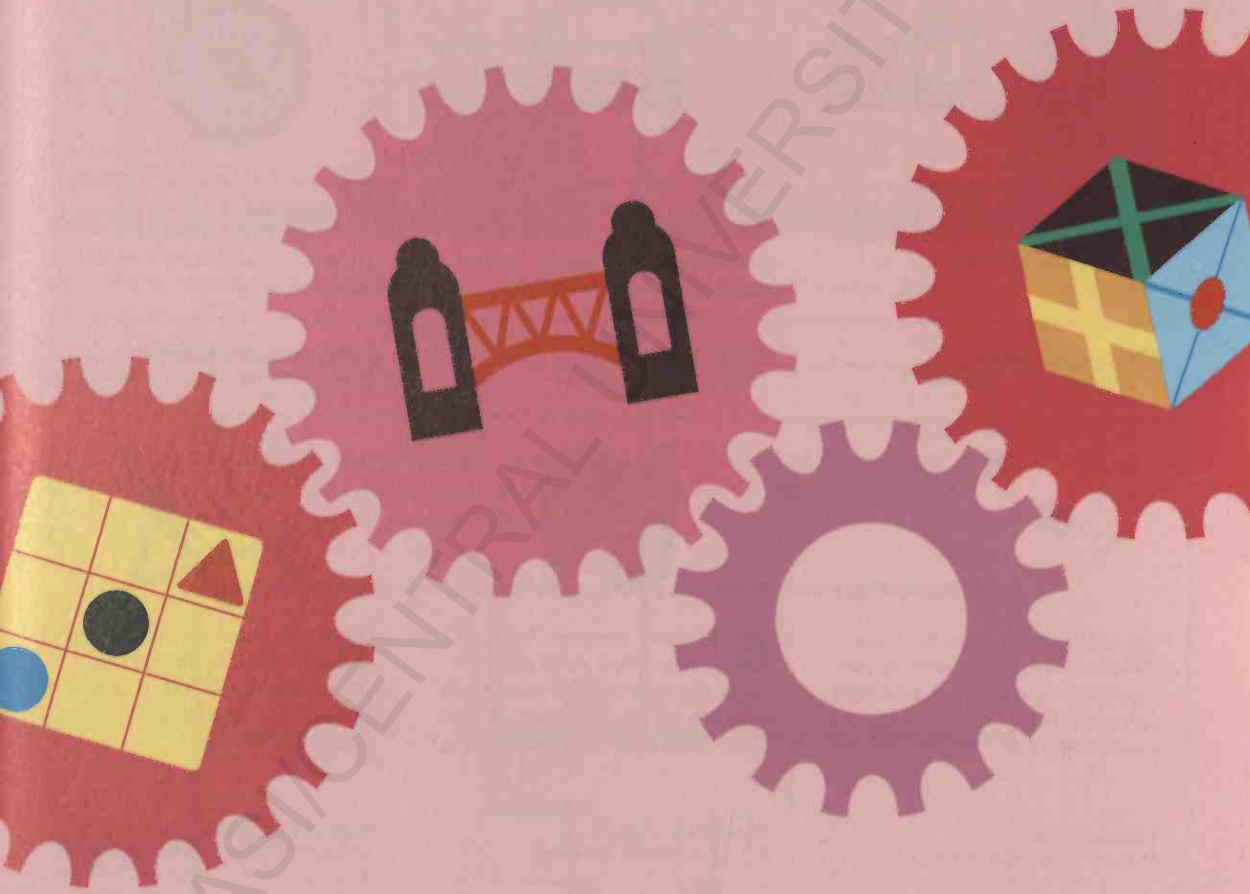


BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 11

PIERDUT ÎN SPAȚIU

INTELIGENȚĂ VIZUAL-SPAȚIALĂ



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Pierdut în spațiu

Inteligența sau abilitatea vizual-spațială este forma de inteligență pe care o folosești când te gândești la forme fizice, distanțe, unghiuri și dimensiuni ale lumii reale. O folosești, de exemplu, când așezi conserve într-un dulap sau când joci Tetris.

CHESTIONAR

Utilizează acest test-fulger pentru a testa cât ești de ancorat vizual-spațial.

1 Poți să potrivești obiecte de forme diferite pe o mică etajeră sau speri doar să nu cadă când vei deschide din nou ușa dulapului?

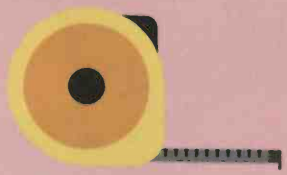
Potrivesc/Vor cădea
[1 punct pentru „Potrivesc"]

2 Dacă ești la volanul mașinii și trebuie să intri într-un pasaj îngust, nu cu mult mai lat decât autoturismul tău, riști și îl parcurgi sau vei căuta o alternativă?

Risc/Evit
[1 punct pentru „Risc"]

3 Când folosești harta pentru orientare, e nevoie să o întorci pentru a suprapune străzile sau poți realiza mintal suprapunerea?

Întorc harta/Rotesc mintal
[1 punct pentru „Rotesc mintal"]



4 Comanzi un covor nou, dar vânzătorul are nevoie să știe suprafața aproximativă a podelei sufrageriei tale. Încerci să estimezi sau ai nevoie de ruletă?

Estimez/Măsor
[1 punct pentru „Estimez"]

5 Ești într-o drumeție împreună cu un prieten, iar el deschide harta pentru a verifica localizarea, apoi ți-o dă ție ca să o împăturești. O vei plia perfect sau aproximativ?

Perfect/Aproximativ
[1 punct pentru „Perfect"]

6 A ieșit soarele și îți montezi șezlongul. Te descurci fără dificultate sau va trebui să te lupți cu el ca și cum ar fi o anacondă furioasă?

Fără dificultate/Mă lupt
[1 punct pentru „Fără dificultate"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Se pare că ai probleme cu inteligența vizual-spațială. Rezolvă exercițiile pentru a-ți îmbunătăți abilitatea.

3–4: Ai o inteligență vizual-spațială medie, dar uneori îți lipsește încrederea în forțele proprii. Folosește exercițiile din acest capitol pentru a-ți regla acuitatea vizual-spațială și pentru a demonstra că ești capabil.

5–6: Nu ai probleme cu inteligența vizual-spațială. Testează-ți capacitatea și verifică dacă poți rezolva toate provocările din capitol fără a sta prea mult pe gânduri.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 GĂSEȘTE DIFERENȚA

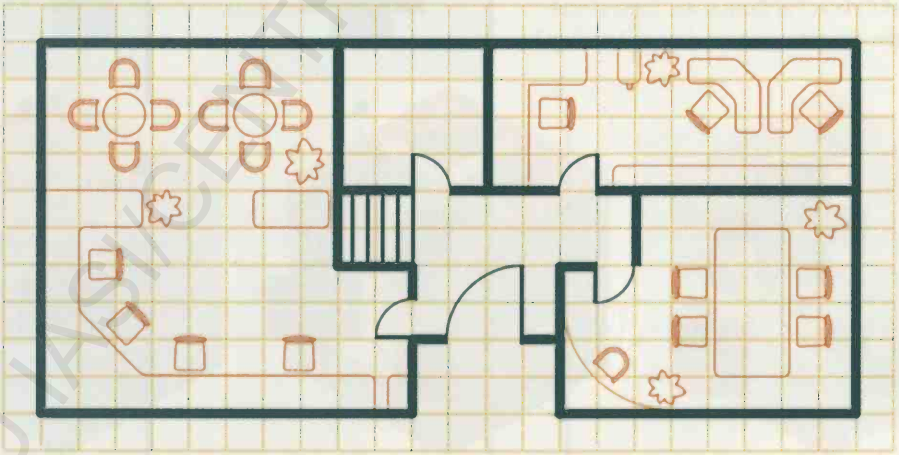
Mai jos sunt două imagini aparent identice. De fapt, între ele există șase diferențe – le poți identifica pe toate? Cronometrează-te ca să vezi cât îți ia.

Răspunsul la pagina 184

Mai puțin de 1 minut: 3 puncte; sub 2 minute: 2 puncte; peste 2 minute: 1 punct Punctaj obținut _____

2 SCHIȚA APARTAMENTULUI

Ai un nou loc de muncă, ce implică aranjarea covoarelor. Dacă fiecare pătrat din planul de mai jos are 0,5m², poți calcula de câți metri pătrați de covor vei avea nevoie în total pentru aceste camere? Nu trebuie să pui covoare în hol și pe scări.



Răspuns _____

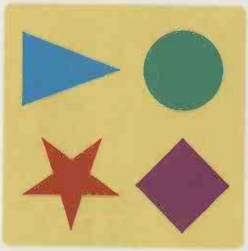
Răspunsul la pagina 184

2 puncte pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

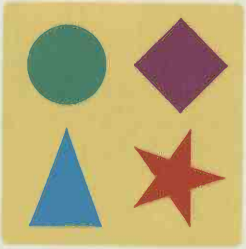
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 DIN MAI MULTE ÎNTOARCERI

Rotirea mintală (capacitatea de a răsturna o imagine cu ochii minții suficient de fidel încât să poți percepe corect relația dintre elementele sale) este un indicator-cheie al abilității vizual-spațiale, și un puzzle des întâlnit în testele de inteligență. Iată un exemplu relativ simplu, pentru început. Aceste pătrate sunt identice, dar rotite, cu o singură excepție. Care este aceasta?

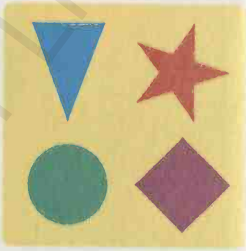


A



B

C

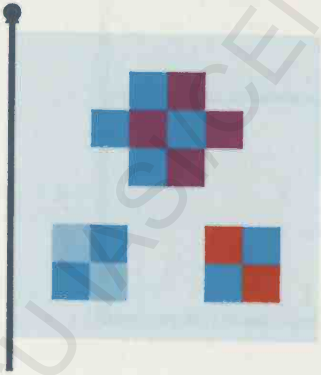


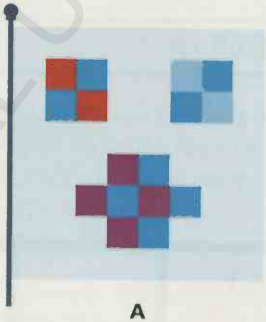
D

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 184** **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

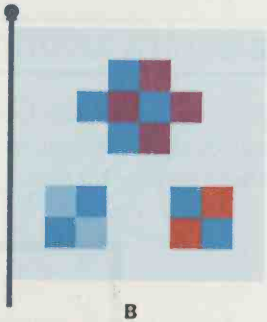
4 CAPCANĂ LA AMBASADĂ

Acum pune-ți și mai mult la încercare abilitatea de a face rotații mintale. Ca nou ambasador al Ruritaniei, găzduiești prima ceremonie diplomatică, dar departamentul de protocol a montat greșit drapelele și a introdus din greșeală unul aparținând altei țări. Vezi dedesubt cum arată drapelul corect al Ruritaniei. Care dintre steagurile din dreapta nu este drapelul ruritan?

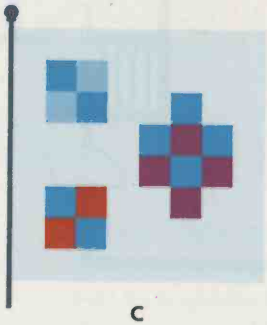




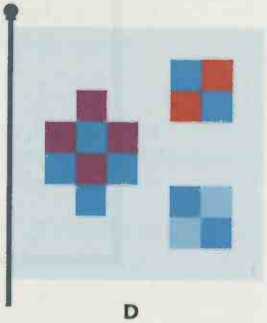
A



B



C



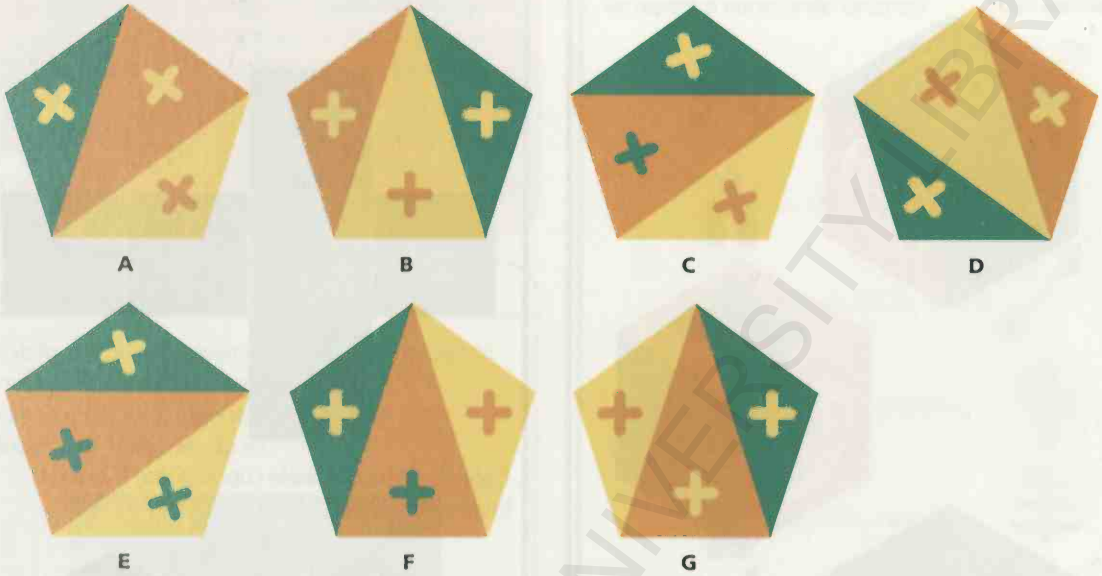
D

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 184** **1 punct dacă ai identificat drapelul corect** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 ROTIRE COMPLEXĂ

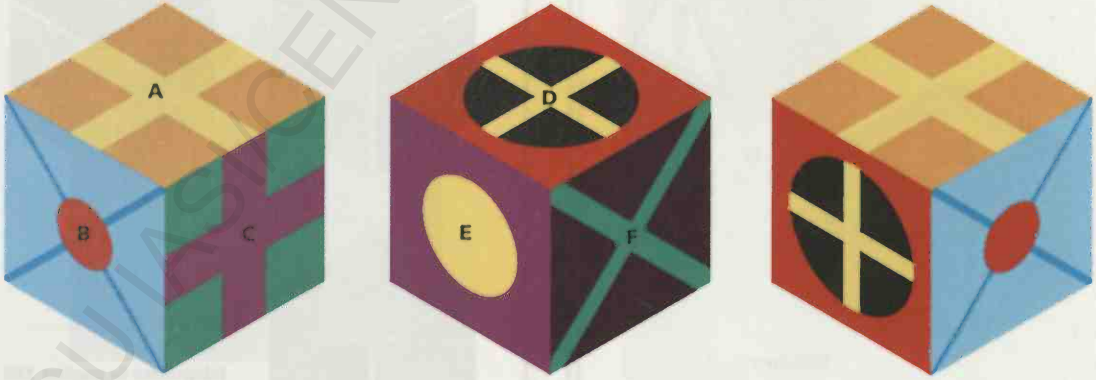
Iată un test de rotire mintală mai solicitant. Care dintre pentagoanele de dedesubt nu se potrivește?



Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 184** **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

6 DESPRE FEȚE

Mai jos sunt redate trei perspective asupra aceluiași cub. Folosește-ți abilitatea de a roti mintal pentru a stabili care latură este opusul modelului D.



Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 184** **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 CUBURI

Care dintre imaginile de mai jos nu înfățișează același cub?

A

B

C

D

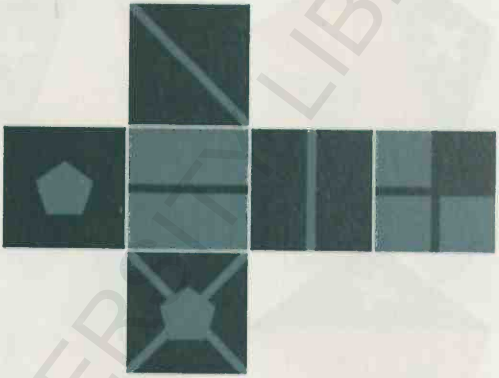
E

Răspuns _____

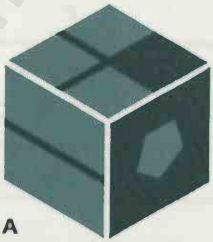
Răspunsul la pagina 185
1 punct pentru răspunsul corect **Punctaj obținut** _____

8 DESFACERE

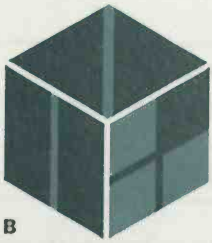
Dacă desfășori laturile unui cub, obții forma unei cruci, ca mai jos.



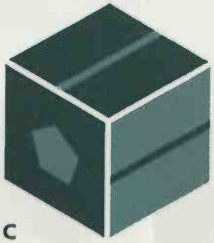
Care dintre următoarele cuburi poate fi realizat împăturind această cruce?



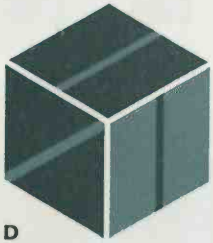
A



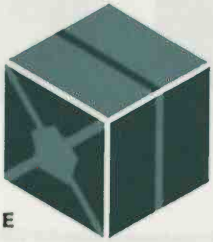
B



C



D



E

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 185
2 puncte pentru răspunsul corect

Punctaj obținut _____

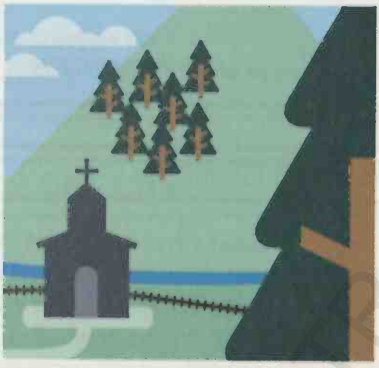
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

PONT

Rotirea mintală tridimensională poate fi destul de solicitantă. O modalitate de a reuși este să împarți problema în aspecte mai ușor de gestionat. De exemplu, în cazul unui cub, alege o față și eticheteaz-o în minte ca „sus", apoi notează relația dintre fața de sus și cele laterale. Procedează la fel cu alte perspective, astfel încât tot ce încerci să vizualizezi în orice moment să fie relația dintre trei elemente.

9 UNDE SUNT?

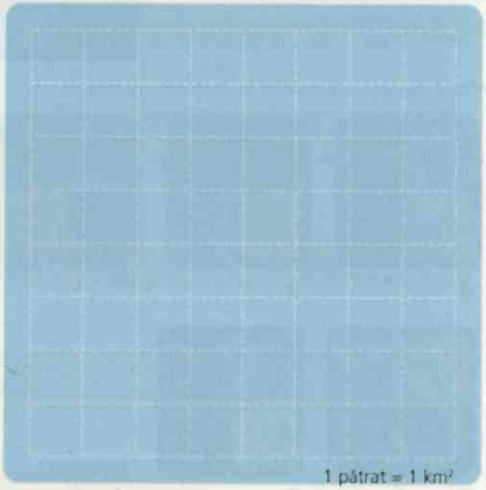
Ești în drumeție pe munte. Imaginea de dedesubt redă priveliștea pe care o vezi. Pe baza caracteristicilor și topografiei vizibile, te poți localiza pe harta de sub ea?



Răspunsul la pagina 185
2 puncte dacă te-ai localizat corect
Punctaj obținut _____

10 CREATORUL DE HĂRȚI

Poți desena o hartă corectă utilizând această listă de repere și conexiunile descrise?

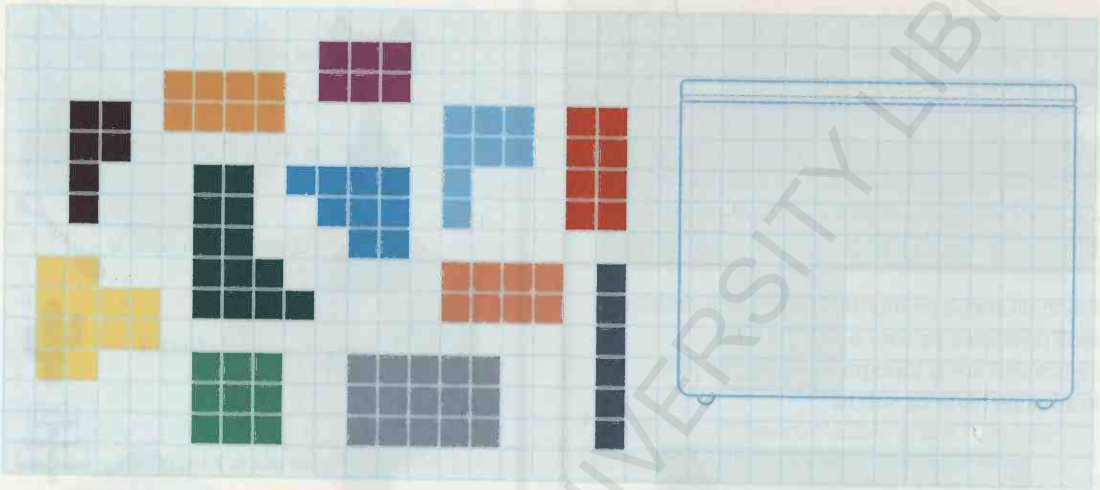


Răspunsul la pagina 185 2 puncte dacă harta realizată de tine este corectă Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 DEPOZITAREA ÎN CONGELATOR

Tocmai ai primit foarte multă marfă și ai sarcina ingrată de a o înghesui în congelator. Poți găsi cea mai bună configurație și să schițezi formele pachetelor de mai jos în congelator?



Răspunsul la pagina 185 **2 puncte dacă ai identificat o modalitate de a le introduce pe toate** **Punctaj obținut** _____

12 JOCUL CU PIESE

Ai un joc cu piese de aranjat în care orice piesă alăturată poate fi deplasată în sus sau în jos în spațiul liber. Acum arată așa:

Pe care dintre următoarele nu poți să o realizezi?

A

B

C

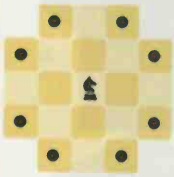
D

E

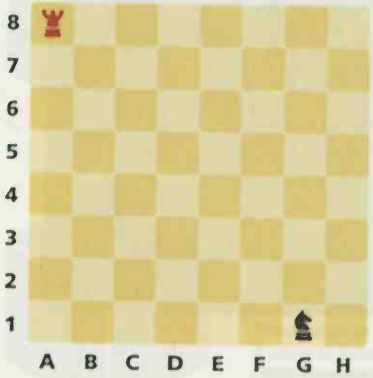
Răspuns _____

Răspunsul la pagina 185
1 punct pentru răspunsul corect **Punctaj obținut** _____

13 MUTĂRI DE ȘAH



Soluția din stânga arată că la șah un cal se poate muta în oricare dintre pătratele indicate printr-un cerc negru. Calculează care este cel mai mic număr de mutări necesare calului pentru a lua tura pe tabla de mai jos.



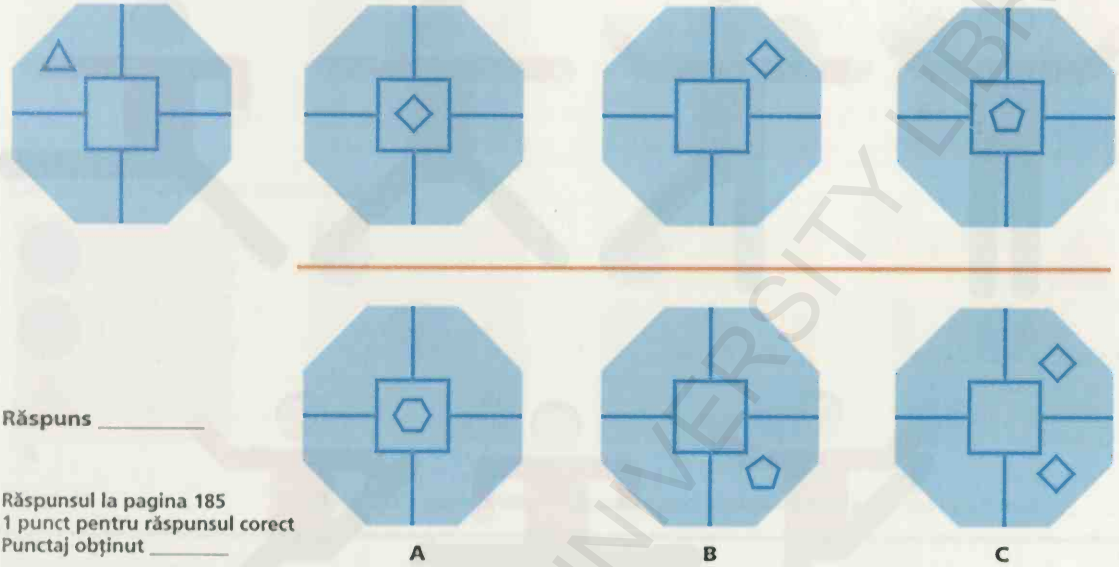
Răspuns _____

Răspunsul la pagina 185
1 punct pentru răspunsul corect **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 ȘIR DE FORME I

Privește succesiunea de patru forme și stabilește care dintre cele trei opțiuni de mai jos urmează.

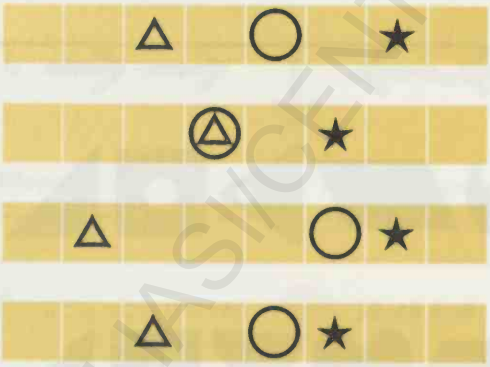


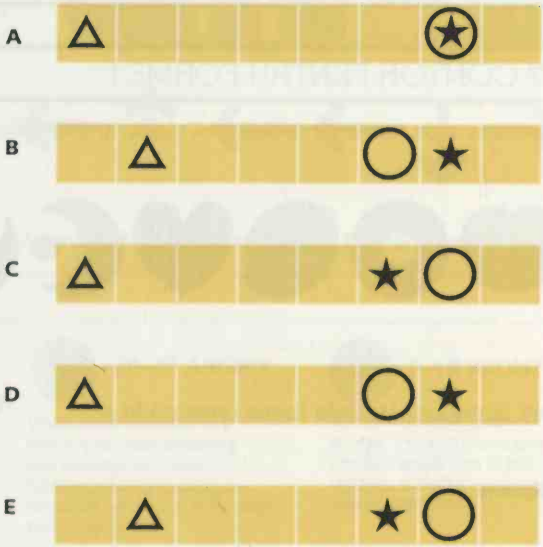
Răspuns _____

Răspunsul la pagina 185
1 punct pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

15 ȘIR DE FORME II

Cele patru benzi de mai jos, din stânga, ilustrează aceeași secvență. Care succesiune din dreapta se va potrivi în continuarea șirurilor?





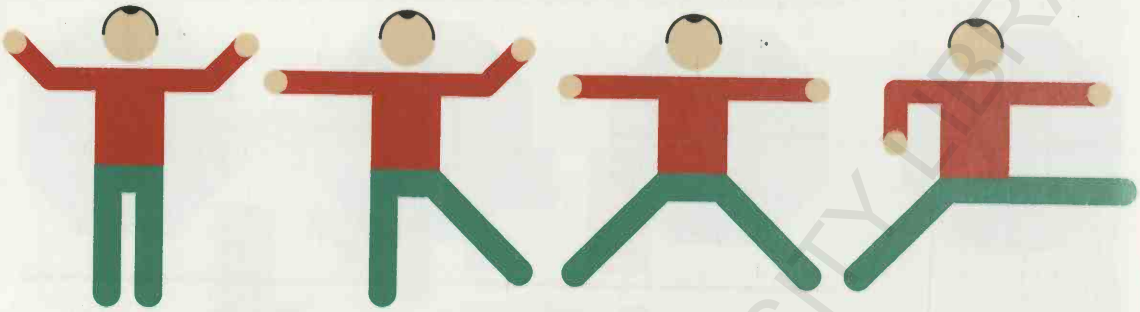
Răspuns _____

Răspunsul la pagina 185
1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

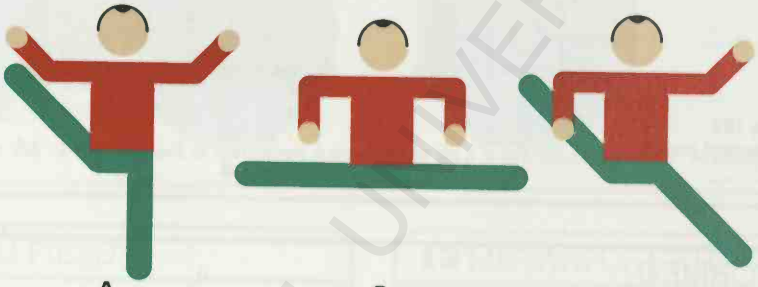
POLI ASIC CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 POZIȚIA URMĂTOARE

Privește șirul de mișcări.



Care postură urmează?



A B C

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 185** **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

17 CONTOR PENTRU FORME I

Privește șirul de forme de dedesubt. Culorile îți spun câte ceva despre forme.

Care dintre următoarele forme urmează în șir?

A B C D E

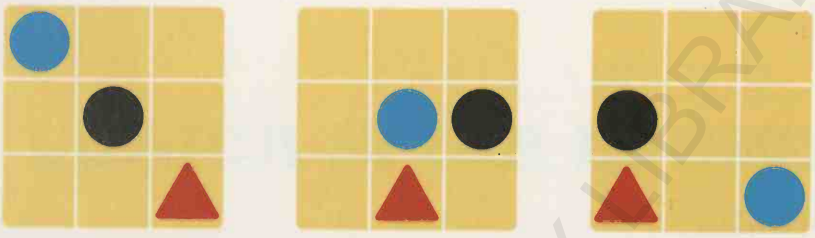
Răspuns _____

Răspunsul la pagina 185
2 puncte pentru răspunsul corect **Punctaj obținut** _____

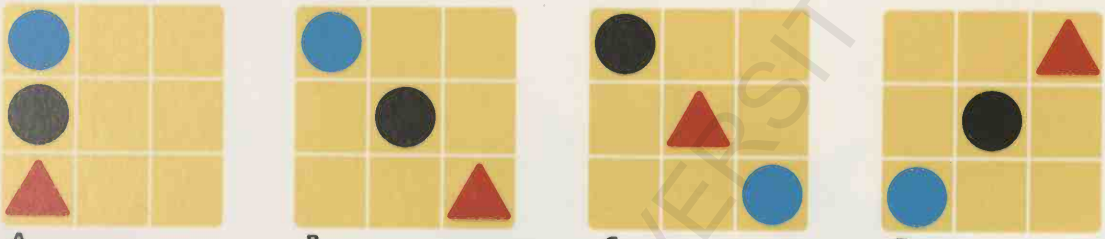
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 CONTOR PENTRU FORME II

Privește șirul din dreapta.



Care dintre formele de mai jos urmează în șir?



A B C D

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 185** **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

19 STRADA ALFABETULUI

Pentru o provocare vizual-spațială de final, dificilă, poți vizualiza alfabetul sub forma a două rânduri de 15, respectiv 16 litere, una deasupra celeilalte. Pornind de la G, poți urma aceste instrucțiuni pentru a identifica litera țintă? Fiecare săgeată reprezintă mutarea unei litere în direcția indicată.

G → → ↓ ← ← ← ↑ ← ← ↓ →

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 186** **4 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

Punctaj obținut /40

30–40 AUR

Performanța pe care ai obținut-o la aceste exerciții este impresionantă. Aruncă o privire celor la care te-ai poticnit și insistă asupra acelor aspecte ale inteligenței vizual-spațiale.

20–29 ARGINT

Unele dintre exercițiile mai dificile ți-au creat probleme. Mai parcurge-le o dată. Familiarizează-te cu acest tip de puzzle pentru a-ți îmbunătăți performanța.

0–19 BRONZ

Rotirea mintală îți produce amețeli. Încearcă provocarea pentru a vedea cum îți poți optimiza abilitățile vizual-spațiale în viața de zi cu zi.

Mergi la pagina 179 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 12

LOGICĂ ȘI IAR LOGICĂ

RAȚIONAMENT LOGIC

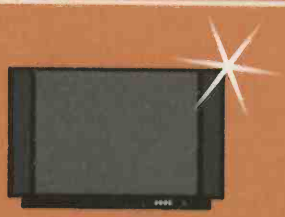
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Logică și iar logică

Inteligența logică îți solicită capacitatea de raționare – gândirea problemelor într-o abordare metodică, pas cu pas. Totuși, creierul uman nu este făcut pentru o gândire de acest tip, iar cei mai mulți oameni folosesc pentru raționare intuiția și scurtăturile mintale. O cheie a succesului la testele de logică este să te gândești la formularea exactă a întrebării.

CHESTIONAR

Poți evita erorile de logică și să dezlegi coduri și cifruri sau ai tendința de a te poticni în capcane ale logicii și să te chinuiești să dezlegi coduri? Folosește acest test fulger pentru a afla cât de logic funcționează creierul tău.



1 Trebuie să cumperi un televizor nou. Citești multe prezentări și compari specificațiile tehnice înainte de a alege un model nou sau pur și simplu îți cumperi unul care arată bine?

Studiez/Să arate bine
[1 punct pentru „Studiez"]

2 Care dintre următoarele descrie cel mai bine felul în care abordezi cuvintele încrucișate dificile? „Dacă înțeleg cum funcționează încerc" sau „Mă sperie prea tare ca să încerc."

Încerc/Mă sperii
[1 punct pentru „Încerc"]

3 Membrii unei societăți secrete ți-au solicitat fie să realizezi un cod secret de comunicare, fie să proiectezi noua emblemă. Ce alegi?

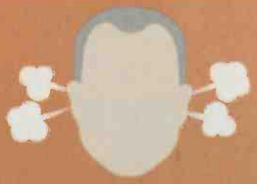
Cod/Emblemă
[1 punct pentru „Semnalizare"]

4 Câinele tău a fugit în parc. Vei umbla strigându-l disperat sau vei concepe un plan metodic de căutare?

Metodic/Disperat
[1 punct pentru „Metodic"]

5 Șeful tău și-a uitat propria parolă și are nevoie să-i accesezi căsuța de e-mail. Încerci sau îi spui să roage pe altcineva?

Încerc/Să roage pe altcineva
[1 punct pentru „Încerc"]



6 La o petrecere, unul dintre invitați te agasează cu păreri jignitoare bazate pe argumente nefondate. Te înfurii și te înroșești la față sau îi demontezi aberațiile cu argumente logice?

Mă înfurii/Argumente logice
[1 punct pentru „Argumente logice"]

Ce punctaj ai obținut?

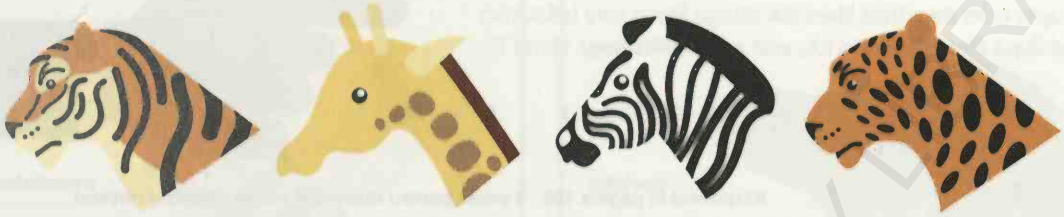
0–2: Ai tendința să gândești cu inima, nu cu capul, dar nu dispera. Multe tehnici de gândire logică pot fi învățate ușor și le poți aplica. Dacă te chinuiești, încearcă să înveți din propriile greșeli.

3–4: Încerci să abordezi problemele logic, dar uneori cazi în capcana gândirii iraționale. Încearcă să ții cont că dacă te bazezi pe instinct, poți ajunge pe cărări greșite.

5–6: Ai o logică imbatabilă, dar oare poți depăși toate provocările din acest capitol?

1 CARE ANIMAL URMEAZĂ?

Cele patru animale de mai jos respectă o succesiune.

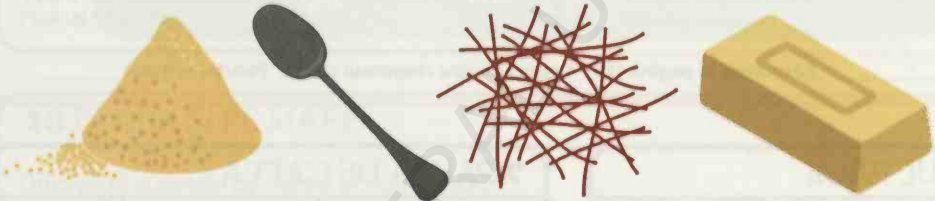


Încercuiește animalul de mai jos care urmează în succesiune.

Răspunsul la pagina 186 **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

2 LUMEA MATERIALĂ

Care dintre opțiunile prezentate în dreapta este cel mai logic să continue șirul?



nisip **inox** **șofran** **aur**

scorțișoară
ciment
diamant
pene

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 186** **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

3 CE ZI E ASTĂZI?

Ziua de dinaintea zilei de alaltăieri
este a treia zi după sâmbătă.
Ce zi e azi?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186 **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 DIRECȚII CU ALFABET

Privește literele de dedesubt. Încercuiește litera care se află în dreapta celei de-a treia litere din stânga literei care (alfabetic) vine după litera care, mai jos, este a doua în stânga literei T?

R H V Y S A I T B N

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 186** **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

5 RAȚIONAMENT PRIN ANALOGIE

Alege numărul de dedesubt care completează cel mai bine analogia **9** este pentru **6** ca **12** pentru ... ?

A 6

B 10

C -12

D 8

E 4

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 186** **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

6 MESAGERUL PĂCII

19157 este pentru **pace** ca și **518191115** pentru:

A mult

B iubire

C copil

D carte

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186 **1 punct pentru răspunsul corect**
Punctaj obținut _____

7 PAUZĂ DE CAFEA

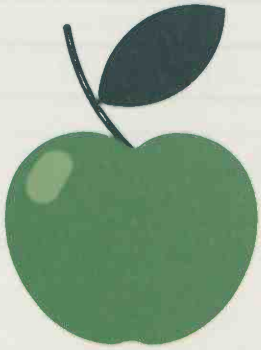
Cafea este pentru **51871** ca și **gutuie** pentru:

A 193572

B 7112624269

C 216169

D 1937722



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186 **1 punct pentru răspunsul corect**
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 LEGE ȘI ORDINE

Ordonează cuvintele de mai jos într-un șir logic.

arestare

eliberare

închisoare

infracțiune

tribunal

hoț

Răspuns _____

_____

Răspunsul la pagina 186
1 punct pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

9 PLANETA ANIMALELOR

Ordonează cuvintele de mai jos într-un șir logic.

mamifer

castor

erbivor

animal

vertebrată

rozătoare

Răspuns _____

_____

Răspunsul la pagina 186
1 punct pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

10 ÎN AER ȘI PE MARE

Ordonează cuvintele de mai jos într-un șir logic.

șalupă

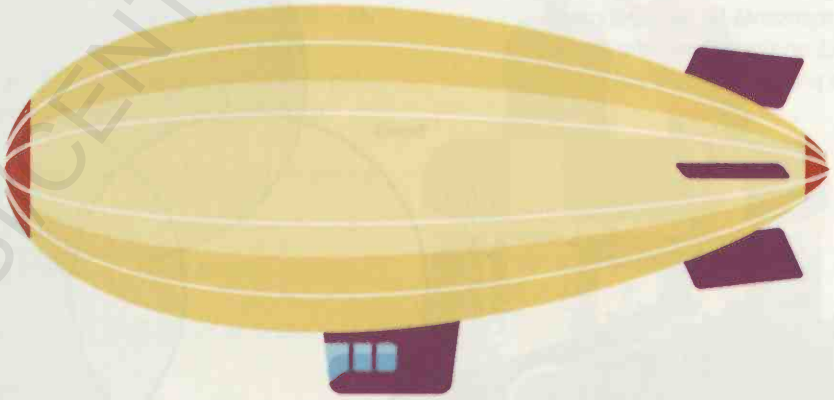
zmeu

submarin

avion cu reacție

avion de pasageri

hidroavion



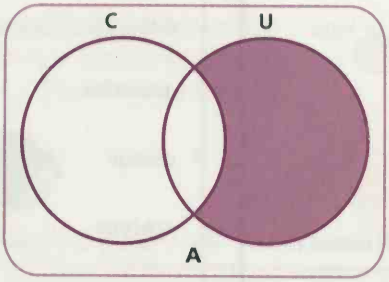
Răspuns _____

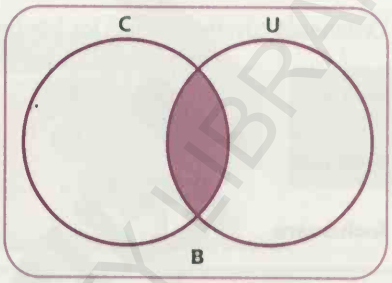
Răspunsul la pagina 186 **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

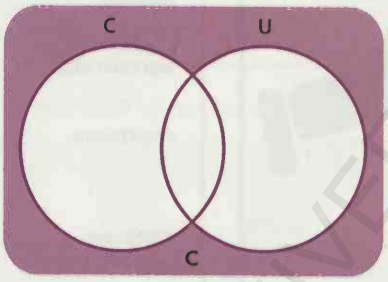
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

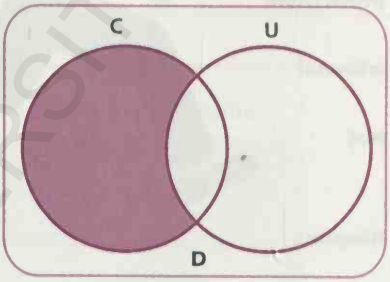
11 ASOCIAȚIA MUZICIENILOR

Aceste diagrame Venn reprezintă o orchestră. Cercul notat cu „C" reprezintă instrumentiștii care cântă la coarde. Cel notat cu „U", muzicienii care sunt membrii unei asociații. Președintele asociației cântă la tubă. În care dintre diagrame îl include zona umbrită?





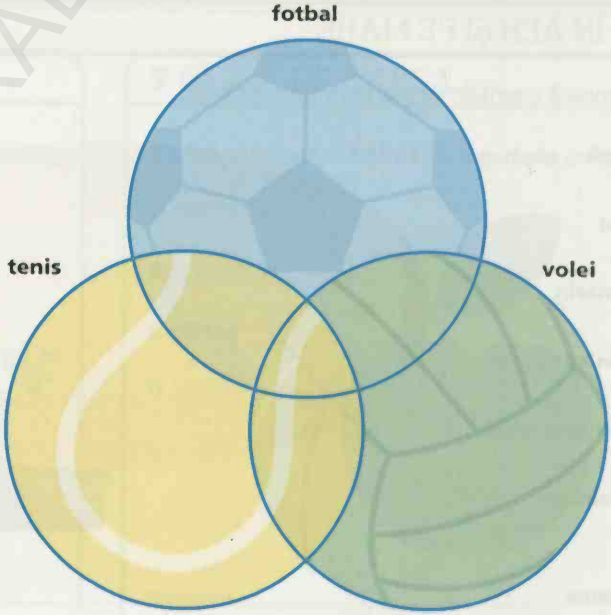




Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 186 1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut** _____

12 CLUB SPORTIV

Toți copiii de la clubul sportiv practică cel puțin unul dintre următoarele sporturi: fotbal, tenis sau volei. Pe diagrama Venn, hașurează zonele care-i reprezintă fie pe copiii care practică un singur sport, fie pe cei care le practică pe toate trei.

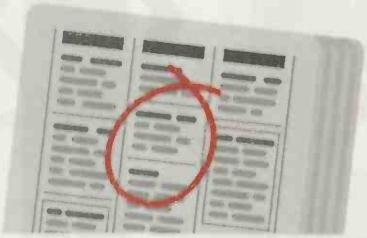


Răspunsul la pagina 186 2 puncte pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 LA INTERVIU

20 de persoane au candidat pentru un post. Dintre acestea, 15 sunt femei și 8 se află pe lista favoriților. Fiecare dintre cei care au candidat este fie femeie, fie se găsește pe lista favoriților. Câte femei se află pe lista favoriților? Află răspunsul mai ușor desenând o diagramă Venn.



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186
2 puncte pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

14 DISCURI STRICATE

La o licitație cumperi o colecție de 20 de discuri din vinil, albume și discuri single, dar 6 dintre ele sunt zgâriate. Din colecție, 8 sunt albume. Dacă 8 single-uri nu sunt zgâriate, câte albume sunt zgâriate? Desenează o diagramă Venn pe o foaie de hârtie separată pentru a afla răspunsul mai ușor.

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186
2 puncte pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

15 NAVA PIRAȚILOR

Din 32 de suspecți capturați de pe o navă cu pirați:

5 pirați au fost arestați pentru că purtau pe ochi un petic, aveau un picior din lemn și un papagal pe umăr.

3 pirați au fost arestați pentru că purtau pe ochi un petic, aveau un picior din lemn, dar nu aveau un papagal pe umăr.

9 pirați nu au fost arestați pentru că purtau pe ochi un petic, nu aveau un picior din lemn și nici un papagal pe umăr.

11 pirați au fost arestați pentru că purtau pe ochi un petic și un papagal pe umăr.

16 pirați au fost arestați pentru că purtau pe ochi un petic.

9 pirați cu picior din lemn aveau un papagal pe umăr.

13 pirați aveau un picior din lemn.

Câți pirați aveau un papagal pe umăr?
Desenează o diagramă Venn pe o foaie de hârtie separată pentru a afla răspunsul.

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 186** **3 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 ADEVĂRAT SAU FALS? I

Fie Suzy are permis de conducere, fie nu are voie să conducă. Suzy nu are permis de conducere, așa că nu are voie să conducă.

Adevărat sau fals?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186
1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut ____

17 ADEVĂRAT SAU FALS? II

Dacă sunt mai scund decât Bill, atunci Bill este înalt. Bill este înalt. În concluzie sunt mai scund decât Bill.

Adevărat sau fals?

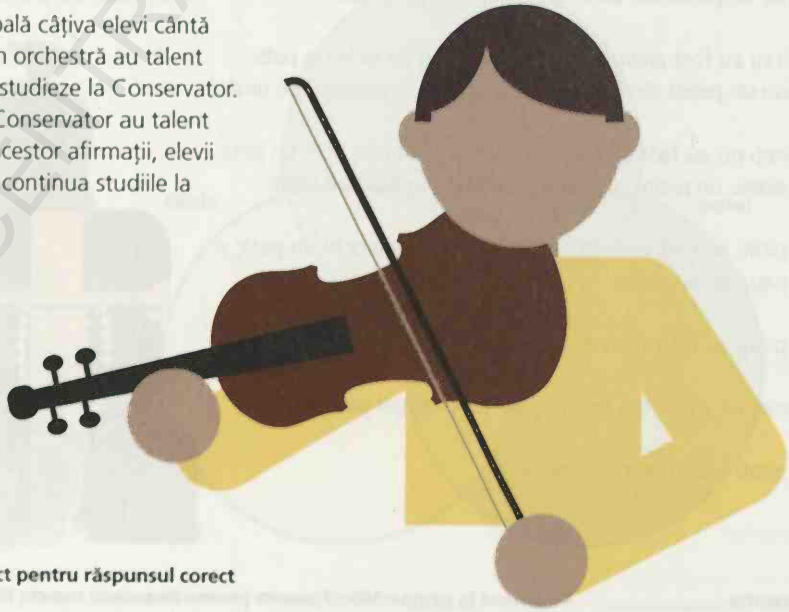
Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186
1 punct pentru răspunsul corect Punctaj obținut ____

18 ADEVĂRAT SAU FALS? III

În cadrul concertului de la școală câțiva elevi cântă în orchestră. Elevii care sunt în orchestră au talent muzical. Unii vor continua să studieze la Conservator. Elevii care reușesc să intre la Conservator au talent muzical. Pe baza exclusivă a acestor afirmații, elevii care cântă în orchestră își vor continua studiile la Conservator.

Adevărat sau fals?



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186 1 punct pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 CE URMEAZĂ?

STRĂLUCIRE **RAPIDITATE** **TEMEINIC** **IMPORTANT** **NUMEROS**

Care dintre următoarele cuvinte ar trebui să urmeze?

OMENOS

NORMAL

MEDICAL

FINALIZAT

Răspuns _____ **Răspunsul la pagina 186** **1 punct pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

20 LOGICA LITERELOR I

Încercuiește grupul de litere care nu se potrivește.

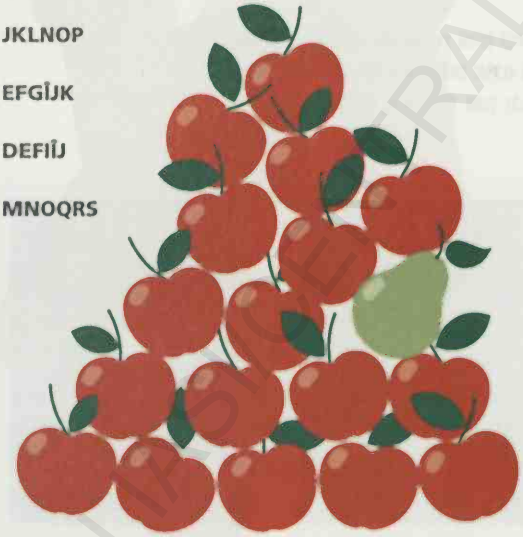
BCDFGH

JKLNOP

EFGÎJK

DEFIÎJ

MNOQRS



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186
1 punct pentru răspunsul corect **Punctaj obținut** ____

21 LOGICA LITERELOR II

Încercuiește grupul de litere care nu se potrivește.

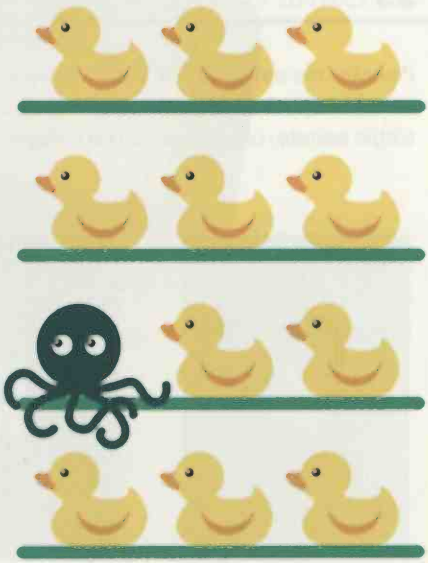
QRTUP

FGHKL

QDVHO

CVBNM

ASDJL



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186
2 puncte pentru răspunsul corect **Punctaj obținut** ____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 ÎNCURCĂTURĂ CU MEDALII

Prietenii tăi Tanya și Brendan tocmai s-au întors de la un eveniment sportiv și îți povestesc cine a câștigat medaliile în finala de 800 m, dar par un pic confuzi. Tanya spune că Owembe a obținut aurul și Beaker argintul, dar Brendan insistă că Armitage a câștigat aurul și Owembe argintul. Se pare că Owembe, Beaker și Armitage sunt într-adevăr câștigătorii celor trei medalii și că nici Tanya, nici Brendan nu au reținut exact clasamentul – fiecare a ținut minte corect câștigătorul uneia dintre medalii și greșit pe al alteia.
Care este de fapt câștigătorul fiecărei medalii?

Aur _____

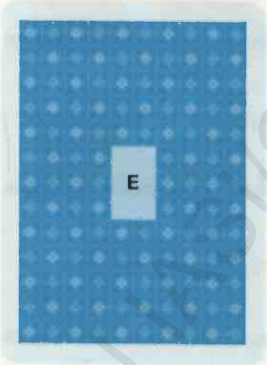
Argint _____

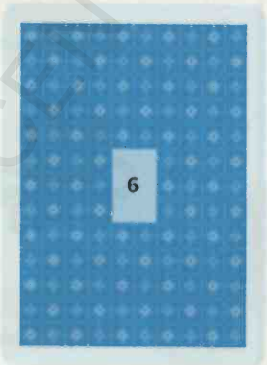
Bronz _____

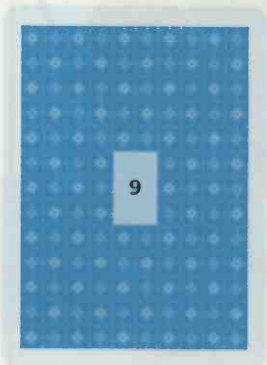
Răspunsul la pagina 186 **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

23 CARE CARTE DE JOC?

Privește cele patru cărți de joc de mai jos. Nu ai voie să întorci mai mult de două. Pe care ar trebui să le întorci pentru a afla dacă următoarea ipoteză este adevărată: „Dintre cărțile arătate, orice carte cu o vocală pe o față are un număr par pe fața cealaltă"?







Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186 **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 ALEGE ȘOSETELE

Ai 20 de perechi de șosete: 10 perechi de șosete violet și 10 perechi de șosete roșii. Totuși, sunt desperecheate, adică în sertar sunt 40 de șosete individuale. Cu ochii închiși, câte șosete trebuie să scoți din sertar pentru a te asigura că obții măcar o pereche asortată?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 186
1 punct pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

25 CADOURI ÎNCURCATE

Ai cumpărat trei cutii de bomboane de ciocolată, cadou pentru bunica, unchiul și nepoata ta: o cutie cu praline pentru nepoată, care este alergică la alcool; o cutie cu lichior pentru bunică, căreia nu-i plac pralinele; și o cutie cu bomboane asortate pentru unchiul căruia îi plac ambele sortimente. Din păcate, la cofetărie etichetele au fost puse greșit pe toate cele trei cutii. Nu vrei să strici ambalajul mai mult decât este necesar, dar nici nu vrei să oferi cutia greșită vreunuia dintre cei trei. Pe care cutie sau cutii trebuie să o/le deschizi pentru a gusta o bomboană ca să te asiguri că fiecare primește cadoul potrivit?

Răspuns _____

Răspunsul la pagina 187
2 puncte pentru răspunsul corect
Punctaj obținut _____

26 LITERE

Înlocuirea literelor poate fi folosită când compui un cod (vezi codul sau cifrul lui Caesar, mai jos), dar poate fi utilizată și pentru un simplu joc de cuvinte. În exemplul de mai jos, pentru cuvintele de pe fiecare latură a spațiului gol, folosește aceeași literă pentru a înlocui cea de-a doua literă a fiecărui cuvânt, ca să obții două cuvinte noi. Scrie aceste litere în spațiul gol; literele înlocuitoare formează împreună un nume celebru.

ARAT _____ **ADER**

MURE _____ **CURĂ**

APTE _____ **OBOR**

EMIT _____ **ELEN**

CREM _____ **CRETĂ**

MACI _____ **NUCI**

Răspunsurile la pagina 187 **1 punct pentru fiecare răspuns corect** **Punctaj obținut** _____

27 CIFRUL LUI CAESAR

Decriptarea codurilor este o aplicație specifică a logicii. Una dintre cele mai simple forme de codificare este înlocuirea literelor, care presupune ca o literă să fie înlocuită cu o alta. Cifrul simplu despre care se presupune că a fost întrebuințat de Caesar a fost creat prin simpla deplasare a uneia sau a mai multor litere spre dreapta în alfabet, astfel încât, într-un cifru cu o singură deplasare, de exemplu, A este scris ca B, B ca C, și așa mai departe. Într-un cod cu deplasare triplă, A → D, B → E, și așa mai departe. Date fiind deplasările menționate, decodează textul cifrat de mai jos.

Deplasare		Text cifrat	Răspuns
A	1	SPNĂOÎ	_____
B	2	ȚQÂRUB	_____
C	2	ÂTEWPT	_____
D	3	ȚHFTHV	_____

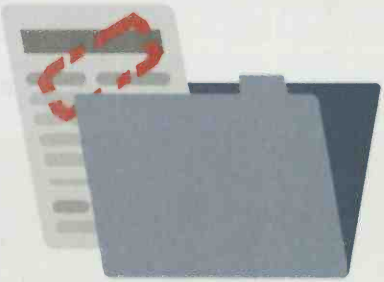
Răspunsurile la pagina 187
1 punct pentru fiecare decriptare corectă **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 MESAJUL SECRET

Poți folosi cifrul lui Caesar cu deplasare triplă pentru a codifica acest mesaj?

MESAJ URGENT, ÎNTÂLNIRE DISEARĂ



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 187 2 puncte pentru codificarea corectă Punctaj obținut _____

29 ALB ȘI NEGRU

Mai jos sunt denumirile a cinci animale de culoare alb-negru, codificate cu un cifru a lui Caesar. Poți să identifici deplasarea cifrului din textul cifrat și să identifici animalele?

RÂPFĂ _____

ĂGDȘB _____

TEQPET _____

DWȘTWE _____

RJPIWJP _____

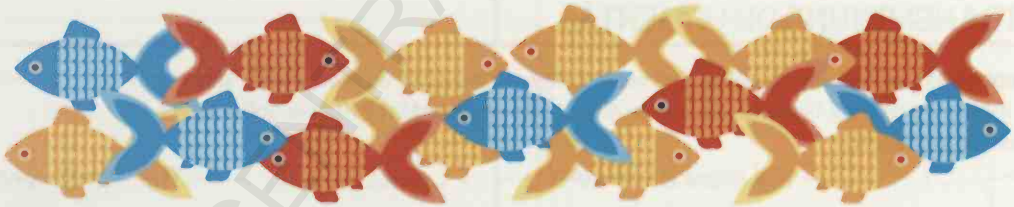
Deplasare _____

Răspunsurile la pagina 187
1 punct pentru identificarea fiecărui animal și 1 punct pentru aflarea deplasării Punctaj obținut _____

30 GĂSEȘTE P-UL

Iată un text cifrat scris cu cifrul lui Caesar. Poți folosi analiza de frecvență a literelor (v. Pontul de mai jos) pentru a descifra următorul cifru?

TQMRGEUMQÎ TUMS TQȘDMÎ TUMQÎOZMÎVH TQEHÎUÎ



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 187 2 puncte pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

PONT

Când încerci să spargi un cod, există câteva lucruri la care trebuie să fii atent. De pildă, în majoritatea limbilor, unele litere sunt mult mai des întâlnite decât altele; în engleză, cea mai des întâlnită literă este e: 12,7% din literele dintr-un text în engleză sunt e-uri. A doua cea mai întâlnită literă în engleză este t, cu o frecvență de 9,1%. Spargerea unui cod prin numărarea literelor este cunoscută sub numele de „analiza frecvenței".

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

31 CODUL MORSE

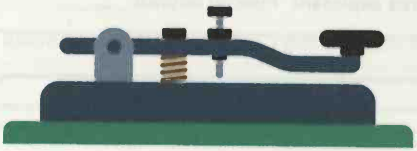
Codul Morse a fost inventat ca să permită transmiterea de litere și cifre prin semnale sonore sau electrice. Cu ajutorul tabelului din dreapta, poți transpune următoarele cuvinte în codul Morse?

A MINTE _____

B TREN _____

C SPADE _____

D BIZON _____



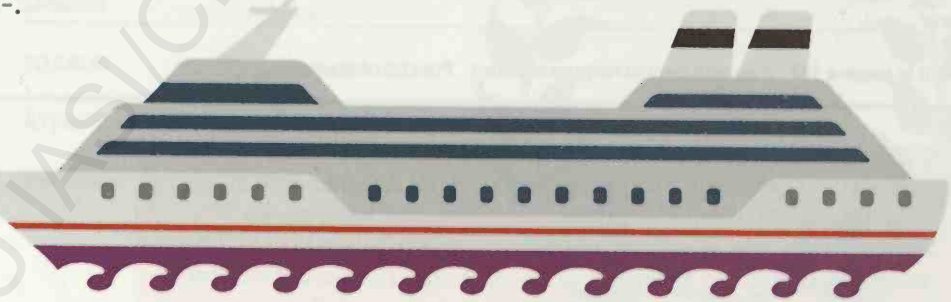
A	B	C	D	E	F	G
.-	-...	-.-.	-..	.	..-.	--.
H	I	J	K	L	M	N
....	..	.---	-.-	.-..	--	-.
O	P	Q	R	S	T	U
---	.--.	--.-	.-.	...	-	..-
V	W	X	Y	Z		
...-	.--	-..-	-.--	--..		

Răspunsurile la pagina 187 **1 punct pentru 4/4** **Punctaj obținut** _____

32 TRANSMISIUNE DE URGENȚĂ

Te ocupi de sistemul de transmisie al unui vapor care navighează în Oceanul Pacific și primești acest mesaj. Cu ajutorul tabelului de la exercițiul 31, îl poți decodifica? (Barele oblice indică pauzele dintre cuvinte).

... --- ... / -. .- ...- .- / . ...- .- - .- / .--. . / .. -. ... ..- .-.. .- / -.-. --- .-. .- .-.. .. .-.. --- .-.



Răspuns _____

Răspunsul la pagina 187 **2 puncte pentru răspunsul corect** **Punctaj obținut** _____

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

33 CUM TRECEM RÂUL

Trebuie să treci o vulpe, o găină și un sac de porumb pe celălalt mal al râului. La un transport, barca te poate duce doar pe tine și pe unul din cei trei, dar problema este că nu poți lăsa vulpea cu găina, pentru că ar mânca-o, și nici găina cu porumbul, din același motiv. Cum îi treci pe toți trei pe celălalt mal al râului?

Răspuns _____

_____

_____

Răspunsul la pagina 187

3 puncte pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

34 ÎN DEȘERT

Trebuie să duci un mesaj de la Fort Beau la Fort Geste, ceea ce înseamnă șase zile de drum prin deșertul arid. Ai trei cămile și doi camarazi care să te ajute, dar fiecare cămilă poate căra suficientă apă doar pentru ea și pentru un om timp de patru zile. Care este numărul minim de cămile de care ai nevoie pentru a duce mesajul în siguranță la Fort Geste, fără a te lăsa pe tine sau pe camarazi în mijlocul deșertului?

Răspuns _____

_____

_____

Răspunsul la pagina 187

3 puncte pentru răspunsul corect Punctaj obținut _____

Punctaj obținut /70

60–70 AUR

Poți aborda problemele în mod logic, concentrându-te pe întrebări și gândind bine răspunsurile. Rezolvă Provocarea pentru a găsi moduri de a fi logic în viața de zi cu zi.

30–59 ARGINT

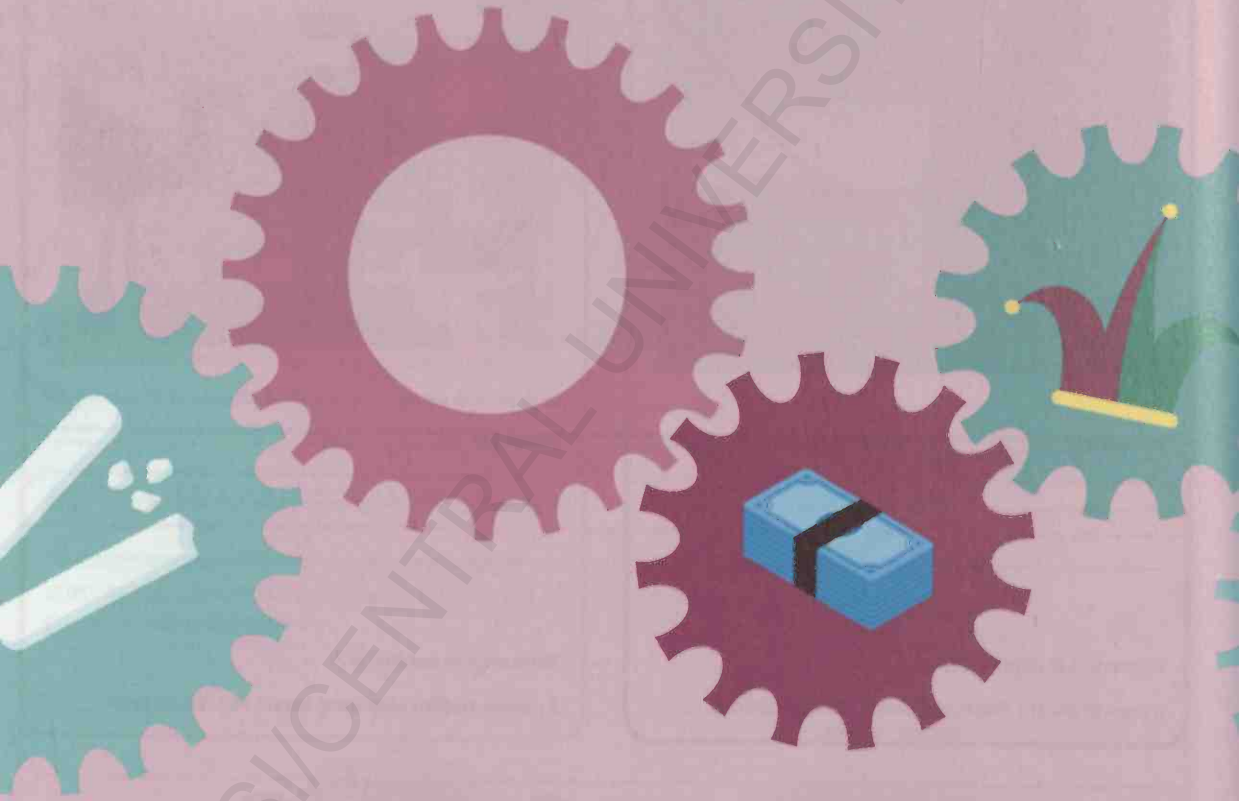
Reușești să fii logic până la un punct, dar întrebările mai dificile te pun în încurcătură. Încearcă Provocarea pentru ponturi despre cum să exersezi gândirea logică.

0–29 BRONZ

Gândirea ta logică are nevoie de antrenament. Probabil că te-ai grăbit să răspunzi fără să te gândești bine înainte, sau problemele te-au copleșit. Încearcă să le rezolvi din nou folosind un raționament metodic.

Mergi la pagina 179 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 13

SCLIPIRI DE GENIU

CREATIVITATE

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sclipiri de geniu

Este dificil de stabilit ce este exact creativitatea și care sunt mecanismele ei, dar cercetările au arătat modurile în care creativitatea poate fi stimulată și încurajată. Acest capitol prezintă o serie de exerciții create să-ți stimuleze și/sau deblocheze capacitățile creative.

CHESTIONAR

Ai mintea plină de imagini plastice sau visezi la tabele? Răspunde la întrebările din acest test-fulger pentru a afla cât de creativ ești.

1 Ai grijă de nepoțelul tău timp de o oră și vrea să-i spui o poveste. Inventezi tu o poveste sau găsești niște desene animate la televizor?

Inventez/TV
[1 punct pentru „Inventez"]

2 Dacă te gândești la temele de la școală, de când erai elev, ai fi mai uimit de invențiile fanteziste sau amuzat de greșelile de gramatică?

Uimit/Amuzat
[1 punct pentru „Uimit"]

3 O scrisoare a căzut în spatele caloriferului. Strecori mâna prin spatele acestuia sau construiești o „undiță" din ce ai pe birou?

Mână/Undiță
[1 punct pentru „Undiță"]

4 Pe computerul tău a fost instalat un nou program. Încerci să te descurci singur sau aștepți instrucțiunile?

Singur/Instrucțiuni
[1 punct pentru „Singur"]

5 Trebuie să creezi un costum de extraterestru pentru o petrecere. Îl vezi cu ochii minții. Câți ochi are?

Număr par/Număr impar
[1 punct pentru „Număr impar"]

6 Ce afirmație descrie cel mai bine părerea ta despre mâzgăleli: e o pierdere de timp; mi-au venit multe idei grozave mâzgălind.

Pierdere de timp/Idei grozave
[1 punct pentru „Idei grozave"]

Ce punctaj ai obținut?

0–2: Crezi despre tine că ești tipul de persoană directă. Nu înseamnă că nu ai potențial creativ, ci doar că nu ești obișnuit să-l exploatezi. Exercițiile din acest capitol te-ar putea ajuta.

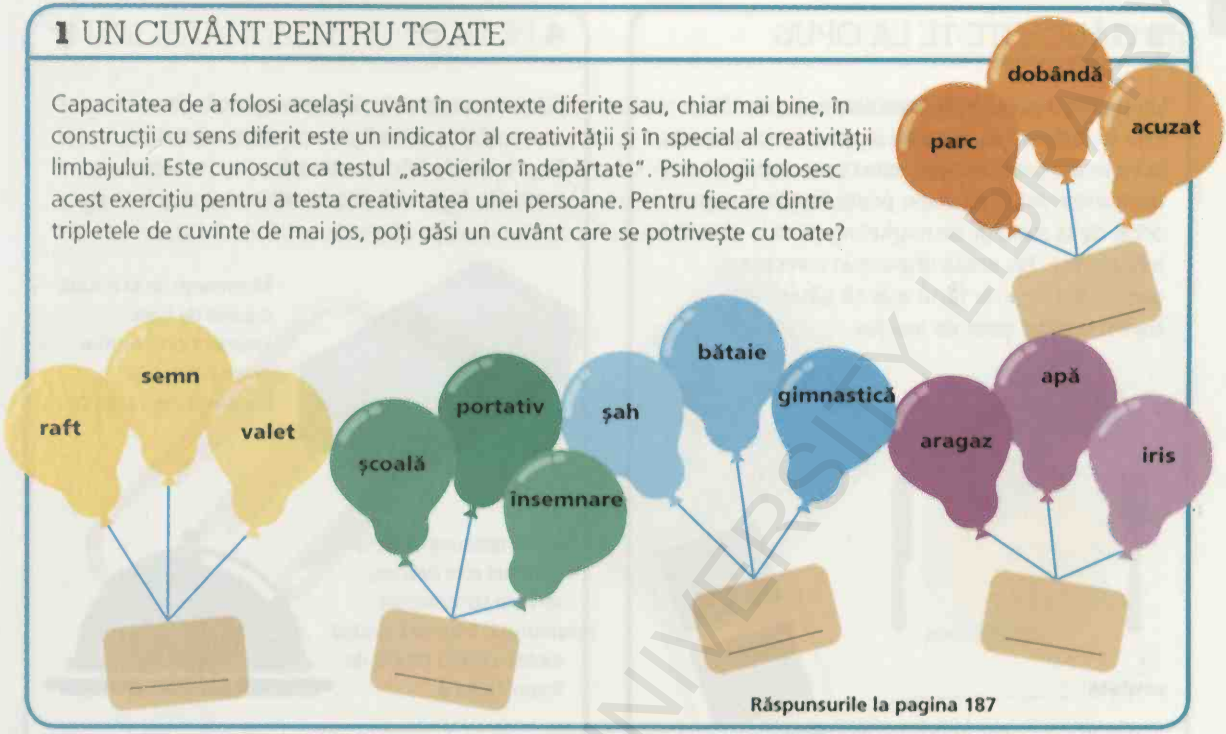
3–4: Ai o creativitate înnăscută, dar probabil nu-ți dai seama cum să o folosești. Rezolvă exercițiile din acest capitol pentru a afla mai multe.

5–6: Ai o imaginație puternică. Află cât de original poți fi parcurgând acest capitol.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 UN CUVÂNT PENTRU TOATE

Capacitatea de a folosi același cuvânt în contexte diferite sau, chiar mai bine, în construcții cu sens diferit este un indicator al creativității și în special al creativității limbajului. Este cunoscut ca testul „asocierilor îndepărtate". Psihologii folosesc acest exercițiu pentru a testa creativitatea unei persoane. Pentru fiecare dintre tripletele de cuvinte de mai jos, poți găsi un cuvânt care se potrivește cu toate?



Răspunsurile la pagina 187

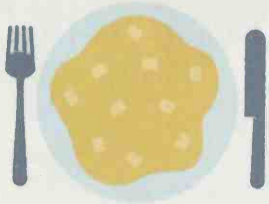
2 CATEGORII CREATIVE

Creativitatea este descrisă uneori drept capacitatea de a face legături noi, mai puțin evidente sau familiare. Testează acest aspect al creativității inventând noi căi de a stabili legături între obiectele de mai jos, organizându-le în grupuri în moduri noi și neașteptate. Câte tipuri de categorii poți inventa în 5 minute? Încearcă să găsești categorii cât mai originale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 GÂNDEȘTE-TE LA OPUS

Un exercițiu popular de stimulare a creativității, care te forțează să gândești în moduri noi și pune la încercare prejudecățile, este conceptualizarea contrariilor. Acest exercițiu poate fi utilizat pentru orice, de la strategii de marketing până la obiective tehnologice. Nu există răspunsuri corecte sau greșite; tot ce ai de făcut este să găsești un cuvânt contrar celor de mai jos.



omletă _____

grafică _____

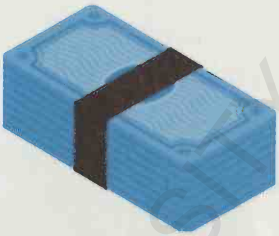
jurnal _____

vin _____

vultur _____

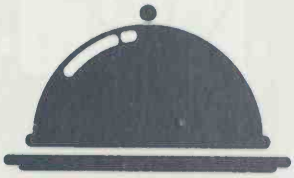
4 PE DOS

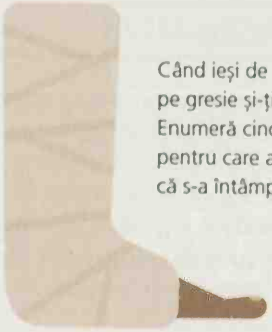
Găsirea opuselor îți dă peste cap gândirea „normală" și te obligă la conceptualizări noi. Pe o foaie de hârtie, notează cele cinci motive cerute în fiecare dintre situațiile de mai jos.



Moștenești de la o rudă o sumă de bani. Enumeră cinci motive pentru care asta înseamnă vești proaste.

Ești la restaurant și felul principal este delicios, servit la temperatura potrivită. Enumeră cinci motive pentru care ai da înapoi farfuria.





Când ieși de la duș, aluneci pe gresie și-ți rupi piciorul. Enumeră cinci motive pentru care ai noroc că s-a întâmplat asta.

Ai un morman de rufe de spălat. Enumeră cinci motive pentru care asta înseamnă vești bune.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

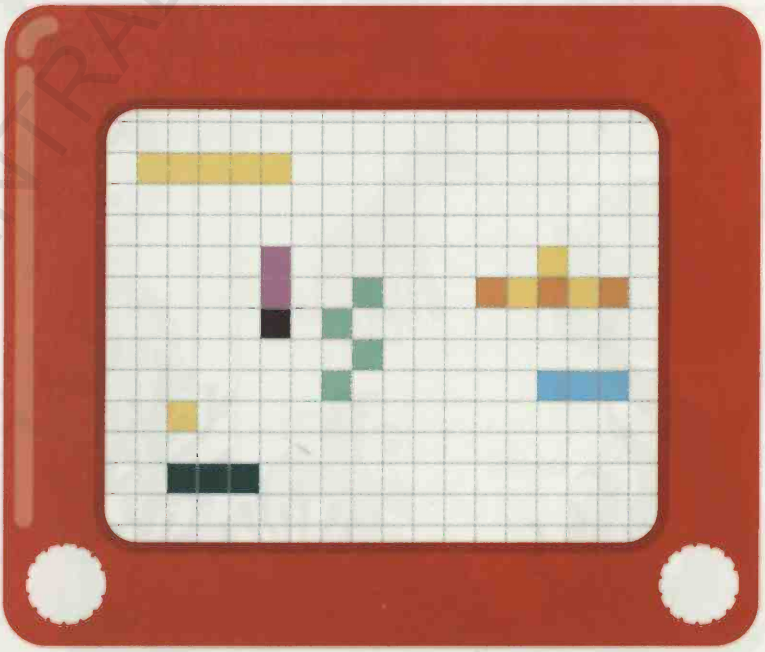
5 UTILIZĂRI ALTERNATIVE

Testul standard în experimente care studiază factorii ce influențează creativitatea se numește testul „utilizărilor alternative". Sarcina ta este să propui cât mai multe variante cu putință de întrebuințare a unui obiect de zi cu zi, într-un interval limitat de timp. Încearcă să fii cât mai original și mai creativ. Timp de 2 minute pentru fiecare obiect, încearcă să găsești cât mai multe întrebuințări alternative și să le scrii pe o foaie de hârtie.

agrafă de hârtie **tel** **ziar** **ascuțitoare**

6 MÂZGĂLELI

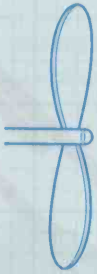
Mâzgăleala este o modalitate bună de a fi creativ în situațiile cotidiene. Nu contează calitatea desenelor, ci noutatea lor. Explorează-ți creativitatea creând o scenă pe grila din dreapta. Trebuie să respecți următoarele două reguli: poți trasa doar linii orizontale sau verticale (fără diagonale) și desenul final trebuie să includă toate pătrățelele colorate.



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

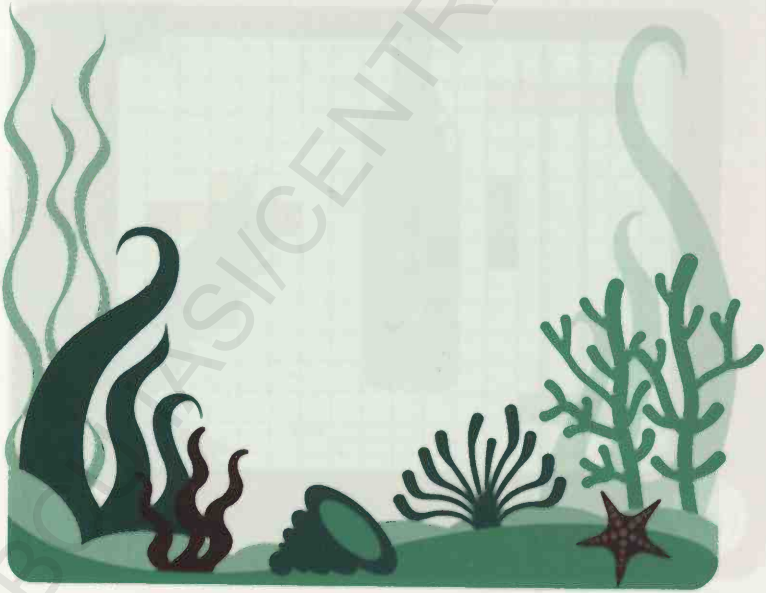
7 CĂLĂTORIE FANTASTICĂ

Pune-ți la încercare mai mult spiritul creativ. Un inventator nebun ți-a trimis începutul desenului său pentru un vehicul revoluționar (v. mai jos). Completează schema și creează cea mai ciudată și mai originală mașinărie care se poate conduce, pilota, naviga sau scufunda, sau toate la un loc!



8 SUB MARE

Închipuie-ți o creatură aflată în adâncurile întunecate ale oceanului.
Acum deseneaz-o în spațiul de mai jos. Nu citi textul din josul paginii până nu termini.



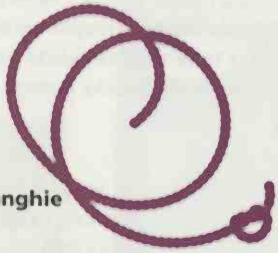
Câți ochi, câte brațe, tentacule și alte membre are creatura? Este simetrică? Cercetările sugerează că atunci când creativitatea este exprimată în mod liber, creaturile desenate de oameni sunt mai puțin simetrice și nu respectă regulile anatomiei terestre.

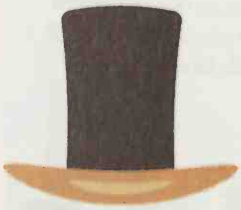
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 EVADARE

Ești captiv în vârful unui turn, având la îndemână doar obiectele de mai jos. Pe o foaie de hârtie, încearcă să-ți faci un plan de evadare care să folosească în mod inteligent fiecare dintre aceste obiecte; cu cât este mai incredibil și mai fantastic, cu atât mai bine.

cub de gheață


frânghie


pălărie

gumă de mestecat

arbaletă

semințe

clapă de pian

oglindă

cretă

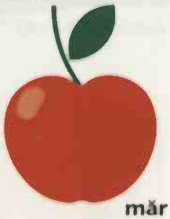
pieptene

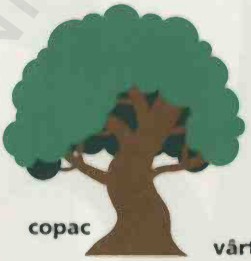
10 POVESTE FULGER

Presiunea timpului poate duce la rezultate interesante. Află dacă așa stau lucrurile cu acest exercițiu. Mai jos sunt enumerate elementele tipice ale unei povești. Ai 10 minute pentru a scrie pe o foaie de hârtie intrigile a trei povești diferite, care să cuprindă toate elementele descrise.

prințesă

broască


măr

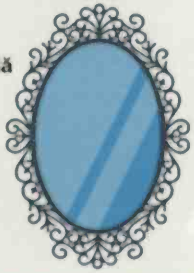

copac

vârtelniță

vulpe

căpcăun

vrej de fasole


oglindă

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 SCENARII

Poți să pornești invers de la fiecare replică de mai jos și, pe o foaie de hârtie, să inventezi o poveste amuzantă care să se termine cu fraza respectivă, în maximum cinci propoziții?

... și din pricina asta nu trebuie să lași niciodată o maimuță să te tundă!

... iar marinarul îi spune regelui: „Îmi pare rău, sire, nu acceptăm carduri American Express."

... și ultimul care și-a primit înapoi pantofii a fost ambasadorul.

... iar pe anunț scria: „Nu trebuie să lucrezi aici pentru a fi nebun, dar e util."

PONT

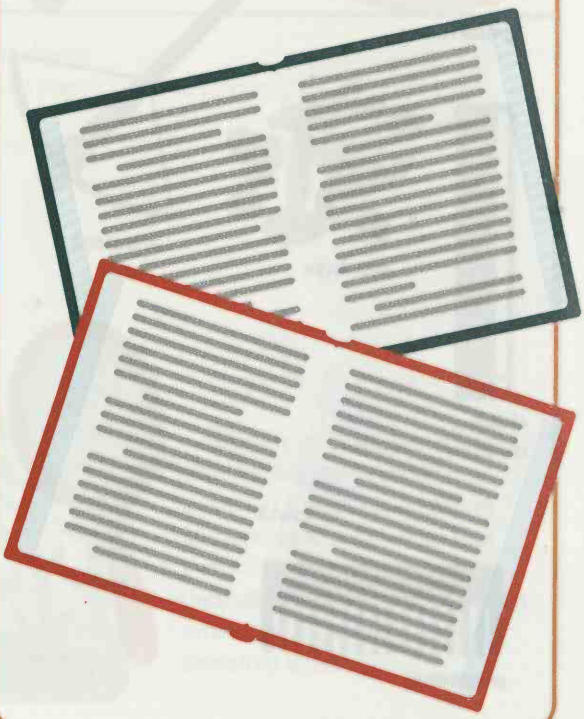
Cercetările arată că tehnica simplă de a intercala o distanță mentală (spațială sau temporală) între tine și problemă poate stimula gândirea creativă cu privire la problema respectivă. De pildă, dacă trebuie să rezolvi o problemă legată de cineva cu care lucrezi, gândește-te la cum o persoană aflată departe sau dintr-o altă epocă ar rezolva problema.

12 FRÂNTURI DE POVESTE

Scriitorii care se chinuiesc să-și stimuleze creativitatea fac uneori exerciții rapide de scriere creativă. Iată un exemplu: mai jos găsești începutul și finalul unei povestiri. Pe o foaie de hârtie, poți scrie restul poveștii? Poți scrie cât de mult vrei, dar încearcă să folosești cel puțin 100 de cuvinte.

Era o noapte neagră și fierbinte. Se auzi o împușcătură și o mașină ieși lin din depozit, apoi traversă debarcaderul și căzu în apele murdare ale fluviului Hudson...

... Jerrod își puse piciorul pe masă și sorbi îndelung din pahar. Până acum era cel mai dificil caz al său și, cu excepția fotografiilor distruse, al suspectului dispărut și al pistolului furat, se gândi că lucrurile merseseră destul de bine.



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 CA LA HOLLYWOOD

Pe o foaie de hârtie, inventează titluri și o prezentare de un rând pentru următoarele afișe.

Cum te-ai descurcat?

În acest capitol nu există punctaj, deci va trebui să te evaluezi subiectiv.

AM FOST INSPIRAT

Dacă aceste exerciții ți s-au părut plăcute și o sursă de inspirație, încearcă să transferi abilitățile folosite altor aspecte ale inteligenței și folosește-le pentru a-ți îmbunătăți performanța cognitivă generală. De exemplu, vizualizarea creativă este un instrument puternic pentru îmbunătățirea performanței memoriei.

M-AM DESCURCAT

Unele exerciții te-au inspirat mai mult decât altele? Întoarce-te la ele și află care sunt factorii comuni pentru sarcinile care ți-au stârnit creativitatea. Poate apelezi la acești declanșatori ai creativității în alte situații.

M-AM CHINUIT

Dacă exercițiile ți s-au părut dificile și consumatoare de timp, ia în calcul și mediul de lucru în rezolvarea acestui tip de sarcini. Încearcă Provocarea pentru a intra într-o stare mai creativă.

Mergi la pagina 179 pentru Provocare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Provocări

Cum ți s-au părut exercițiile din carte? Dacă punctajul obținut la un capitol a fost mic sau ai impresia că te-ai chinuit mai mult la un anumit capitol, atunci încearcă provocarea respectivă de mai jos. Chiar dacă ai avut rezultate bune la exercițiile din capitole, aceste provocări te vor ajuta să-ți îmbunătățești performanțele creierului.

CAPITOLUL 1

RECAPITULARE IMEDIATĂ

Exersează prin reluarea informațiilor în minte sau cu voce tare așa încât să devină un obicei. Repetă numere de telefon, numere de mașină, liste de cumpărături, numele oamenilor etc. zilnic, pentru a transfera mai ușor informația din MSD în memoria intermediară, care nu se va șterge atât de repede.

CAPITOLUL 2

CEALALTĂ JUMĂTATE

Memorează numele partenerilor celor cu care ești coleg de serviciu sau cu care mergi la sala de sport. Începe prin a crea o listă și apoi folosește tehnici de memorare care asociază persoanele pe care le cunoști cu numele partenerilor lor. Testează-te peste o săptămână, o lună și trei luni și află dacă ți se pare mai ușor să-ți amintești numele după o perioadă de timp.

CAPITOLUL 3

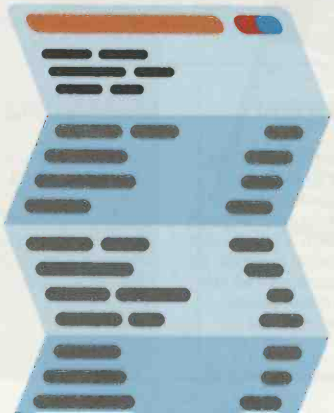
RUTINĂ LA UȘĂ

Un obicei bun pe care să ți-l însușești este rutina de la plecare, înainte de a ieși pe ușă. Pipăie-ți buzunarele sau verifică geanta, parcurgând o listă mentală. Cheile? Verificat! Portofelul? Verificat! Cartelă de metrou? Verificat!

CAPITOLUL 4

REVIZIE BANCARĂ

O modalitate bună de a-ți antrena memoria de durată medie este de a lua extrasele de bancă și a parcurge plățile pe care le-ai făcut în ultimele zile sau săptămâni. Acoperă partea cu detaliile, lăsând la vedere doar sumele și datele, apoi încearcă să-ți amintești locurile unde au fost efectuate.



CAPITOLUL 5

REVIZIE ZILNICĂ

Dacă încerci să-ți îmbunătățești memoria biografică, trebuie să-ți îmbunătățești codificarea. O tactică bună ar putea fi să-ți revizuiești activitățile și experiențele la sfârșitul fiecărei zile. E limpede că cea mai bună modalitate este un jurnal, dar este util și dacă aloci 5 minute pentru a revizui în minte evenimentele zilei.

CAPITOLUL 6

ACUM ÎL VEZI

Creează vizualizări pentru fiecare PIN pentru a ți le aminti mai ușor. De exemplu, poți lega forma fiecărui număr de un obiect: numărul 1 poate să-ți amintească de un creion, de exemplu, iar numărul 4 de o bărcuță. După ce ai găsit un obiect ușor de ținut minte pentru fiecare număr, combină-le pentru a obține o imagine memorabilă și încearcă să-ți rememorezi imaginea atunci când trebuie să îți amintești PIN-ul. De asemenea, poți încorpora în vizualizare și culoarea cardului care are PIN-ul respectiv.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 7

DEPENDENT DE SISTEM

O abordare sistematică a reviziei poate îmbunătăți eficiența învățării. Folosește un sistem în 5 etape: 1. Parcurge materialul pentru a-ți face o idee despre conținut. 2. Scrie o listă de întrebări la care să răspunzi când ai terminat. 3. Citește materialul pentru a găsi răspunsuri la întrebările stabilite. 4. Rezumă ce ai învățat revăzând punctele principale. 5. Testează-te în următoarele 24 de ore scriind răspunsuri la întrebările de mai devreme.

CAPITOLUL 8

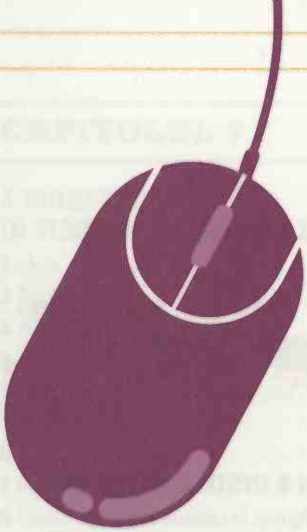
CALCULE ÎN MINTE

Folosește aritmetica mintală ori de câte ori plătești în numerar. Obișnuiește-te să calculezi suma produselor pe care le cumperi. Calculează în minte restul pe care trebuie să-l primești, înainte să facă vânzătoarea calculele.

CAPITOLUL 9

GRAFICUL VIEȚII

Transformă situații reale în grafice. Practic orice situație în care o variabilă se schimbă în funcție de alta și care implică cifre poate fi reprezentată grafic. De exemplu, poți desena un grafic al modificării salariului în timp sau al modificării greutății corporale odată cu înaintarea în vârstă. Este un exercițiu bun pentru inteligența numerică și în același timp îți oferă perspective noi.



CAPITOLUL 10

VOCABULAR MAI BOGAT

Îmbunătățește-ți vocabularul și aptitudinile verbale citind mai multe cărți, reviste și ziare. Ține la îndemână un carnet și un creion pentru a te obișnui să-ți notezi cuvintele pe care nu le știi și să le cauți în dicționar. Apoi, folosește cuvintele noi în conversațiile de zi cu zi.

CAPITOLUL 11

MOUSE LA ANTIPOZI

Un exercițiu simplu pentru procesarea vizual-spațială (în special activitatea cerebelului, zona creierului care se ocupă de coordonare) este să-ți întorci mouse-ul cu 180° și să încerci să creezi o imagine într-un program grafic.

CAPITOLUL 12

LOGICĂ

Criptografia este o formă de raționament logic; începe o corespondență criptată cu cineva și încercați reciproc să spargeți codurile inventate de celălalt.

CAPITOLUL 13

MEDITAȚIE PENTRU CREATIVITATE

Se crede că dispoziția în care te afli are o influență mare asupra creativității și abilității de a gândi creativ. Anxietatea și distragerea atenției au tendința de a slăbi creativitatea, dar o minte limpede și concentrată o poate îmbunătăți mult. Rezervă 5 minute zilnice pentru a sta în liniște și pentru a observa ce se întâmplă în jurul tău, apoi încearcă să inventezi o povestire scurtă care să facă legătura între evenimentele observate, pe măsură ce gândurile creative ies la suprafață.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

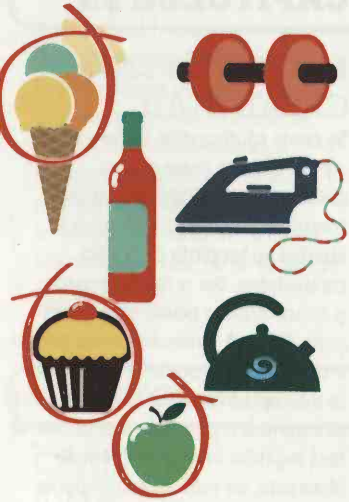
Răspunsuri

CAPITOLUL 1

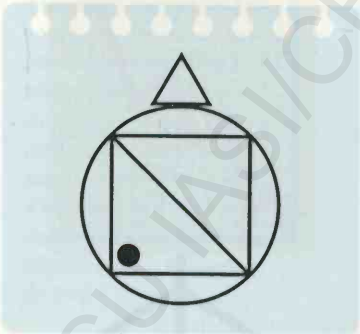
2 DE UNDE ȚI-AI LUAT PĂLĂRIA AIA?

Șapca de baseball este cea nepotrivită pentru că este singura care are moț.

6 CE POȚI TĂIA?



10 DESENEAZĂ CU OCHII MINȚII



11 CÂRD DE RAȚE

14 INSULA COMORII

Ajungi la cabana roșie.

24 OBIECTE CARE INTERFEREAZĂ

Scara rulantă este cea nepotrivită pentru că este singura care te deplasează. Pe toate celelalte trebuie să te deplasezi tu.

25 NUMERE CARE INTERFEREAZĂ

Valetul de treflă.

CAPITOLUL 3

16 STÂNGA ȘI DREAPTA

Ajungi la biserică.

CAPITOLUL 6

2 LEETSPEAK

A BUCUREȘTI = |3|_|(|_||23$7!
B XILOFON = %!1*|=*|\|
C ANIVERSARE = @|\|V3|2$@|23
D CALORII = (@1*|2!!
E PARLAMENT = 50@|21@|V|3|\|7

3 PE COLOANE

A 4046 = rfvp;/rfvyhn
B 1979 = qazol.ujmol.
C 2005 = wsxp;/p;/tgb
D 8238 = ik,wsxedcik,

4 SISTEMUL DE BAZĂ

A TP1&1PT
B CC300DO
C A3PDLS
D OPI80DZ

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 DEPENDENT DE SISTEM
A 4IUAF
B 7OCNSVSU
C 5CMIDP
D 4VLSO

6 PAROLELE TALE
A ver9UESLPOPDP
B pat9UESLPOPDP
C noi9UESLPOPDP
D par9UESLPOPDP

7 SCHIMB RECIPROC
A 9UEEEPOPDP
B 9UEAAEOEDE
C 9UEOUEOEDE
D 9UEAIUOUEU

8 MAI MULTĂ SIGURANȚĂ
A verd9UES
B patr9UES
C noi29UES
D pari9UES

11 PE COLOANE
A 0734
B 6034
C 6234
D 7103

15 PERECHI DE LITERE ÎN PLUS
A ASPR = 0857
B TCJT = 9299
C WABO = 2014
D EPMG = 4526

19 OMUL NEGRU
A 6187
B 0645
C 2934

CAPITOLUL 7

1 MAESTRU ÎN TESTE-FULGER
1 India
2 Beethoven
3 Atlantic, Arctic, Indian, Pacific, Antarctic
4 „Există o reacție opusă și egală."
5 China
6 1917
7 Buzz Aldrin
8 Femur
9 Uruguay
10 Walt Disney. A câștigat 26 de Oscaruri

2 GĂSEȘTE LEGĂTURA
Nu au ieșire la mare.

CAPITOLUL 8

1 ARITMETICĂ 101
A 1 221
B 13 203
C 246
D 3 274
E 693
F 6 612
G 11
H 13

2 CÂT TREBUIE SĂ DAU REST?
A 4,25
B 31,7
C 0,10
D 3,10

3 PROBLEME LA LIBRĂRIE
„Viețile secrete ale mătușilor" și „Anul iacului" (16,98 lei). Primești rest 0,52 lei.

4 GHICITOARE CU BOMBOANE
Răspuns: 21

5 TE COORDONEZI BINE?
A X–2, Y–3
B X2, Y9
C X7, Y5
D X4, Y1
E X6, Y–4

6 CAPTURĂ DE MILIOANE
În cufărul de lemn sunt 600 de monede, iar în cel de metal sunt 1 400.

7 CARE E MAI MARE? I
1 $\frac{7}{8}$
2 $\frac{3}{4}$
3 $\frac{2}{3}$
4 $\frac{9}{16}$
5 $\frac{2}{5}$
6 $\frac{5}{15}$

8 CARE E MAI MARE? II
1 $\frac{9}{12}$
2 $\frac{2}{3}$
3 $\frac{5}{8}$
4 $\frac{6}{10}$
5 $\frac{8}{15}$
6 $\frac{15}{32}$

9 ZECIMALE ORI FRACȚII I
1 0,8
2 $\frac{2}{3}$
3 0,6
4 $\frac{2}{6}$
5 0,3
6 $\frac{1}{4}$

10 ZECIMALE ORI FRACȚII II
1 $\frac{11}{21}$
2 0,5
3 $\frac{2}{5}$
4 0,333
5 0,275
6 $\frac{7}{32}$

11 PUZZLE CU ȘOSETE
Răspuns: 20

continuare →

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 8 continuare

12 DIAGRAME

A
1 ½
2 ¼
3 ¼

B
1 ¼
2 ⅙
3 ⅙
4 ⅙
5 ¼

C
1 ⅓
2 ⅓
3 ⅓
4 ⅓
5 ⅓

D
1 ¼
2 ⅛
3 ⅛
4 ¼
5 ⅛
6 ⅛

13 CÂT DE FAIMOS SUNT?

Răspuns: 75% ¾ din 160 = 120; 90/120 = ¾ (75%)

14 FRATELE MAI MIC

Răspuns: 6

15 BRÂNZĂ, VĂ ROG

A 12,10 €
B 14,10 €
C 18,19 €

16 PISICA LUI HENRY

Răspuns: 16

17 BANCNOTE

A 10
B 5
C 5
D 5

18 CÂT ESTE CEASUL? I

A 9
B 1
C 20
D 13 ore, 18

19 CÂT ESTE CEASUL? II

A 10:59
B 10:17
C 17:18 și 17:48
D City Cinema

20 NUMĂRUL LIPSĂ

Răspuns: 9. Ultimul pătrat de pe fiecare rând este suma primelor două pătrate.

21 CONVERTOR VALUTAR

A 800 $
B 200 £
C 12,50 £
D 250 €
E 25 000 yeni

22 GREUTĂȚI ȘI MĂSURI

A 14/2,2 = 6,36 kg
B 100/2,54 = 39,37 inchi
C 100/30,5 sau 39,37/12 = 3,28 picioare
D 1/1,0936 = 0,9144 m
E 3,28 x 0,9144 = 3 picioare
F 1 000/28,35 = 35,27 uncii
G 35,27/2,2 = 16 uncii
H 16 x 14 = 224 uncii

23 NEGOCIAZĂ PREȚUL

Al doilea magazin oferă cel mai bun preț. Prețul original din primul magazin este de 4 000 de lei și de 3 500 în al doilea magazin.

24 BĂTĂLIA DJ-ILOR

Melodia 13. Lista lui Wilfred este 4, 7, 10, 13, așa că lista lui Miles trebuie să fie 13, 9, 5, 1.

CAPITOLUL 9

1 CALCULATOR DEFECT

A –
B ÷
C +
D x

2 NUMERE PRIME

Răspuns: 13, 17, 19, 23, 29, 31, 37, 41, 43, 47

3 SECRETUL DESTĂINUIT

Toate sunt rezultate ale înmulțirii dintre numere prime (5x5=25; 3x17=51; 7x17=119).

4 MERE MEDII

Răspuns: 119,88 g. Media este greutatea combinată a tuturor merelor, împărțită la numărul total de mere. Greutatea combinată se află înmulțind fiecare categorie de greutate cu numărul de mere din fiecare categorie: (67x112) + (32x98) + (125x132) + (16x102) = 7504+3136+16500+1632 = 28772; numărul total de mere = 240; 28772/240 = 119,88 g

5 TRIUNGHIUL CU NUMERE I

Răspuns: 16. Numerele din centru reprezintă suma dintre numărul din dreapta jos și produsul celorlalte două numere: 65 – (7x7) = 16

6 TRIUNGHIUL CU NUMERE II

Răspuns: 4. Numărul din centru se află împărțind produsul dintre numărul de sus și cel din stânga jos la numărul din dreapta jos: (8x3)÷6=4

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 CIFRE ÎNCRUCIȘATE I

Răspuns: 13. Numărul din mijloc este suma cifrelor individuale ale numerelor din partea de sus și din partea de jos, dar și al cifrelor numerelor din stânga și din dreapta:
4+2+1+6 = 13;
5+0+3+5 = 13

8 CIFRE ÎNCRUCIȘATE II

Răspuns: 10. Numărul din mijloc este diferența dintre diferența dintre numerele de sus și de jos și diferența dintre numerele din stânga și din dreapta:
(42–26) – (31–25) = 16 – 6 = 10

9 PENTAGON CU NUMERE

În fiecare pentagon, începând de la numărul din dreapta sus și numerele de sus și terminând cu numărul din centru, numerele sunt sumele celor două numere anterioare.

A 21 (13+8 = 21)
B 22 (34–12 = 22)
C 9 și 25 (66–41= 25; 25–16 = 9)
D 4, 8 și 20 (32–12 = 20, 20–12 = 8, 8–4 = 4)

10 PĂTRAT CU NUMERE

Răspuns: 42. Pe fiecare rând, ultima coloană este produsul celei de-a treia coloane și diferența dintre primele două coloane:
(8–2) x 7 = 42

11 UNGHIURI DIFICILE

A 60°
B 50°
C 30°
D 1 = 55°; 2 = 90°
E 1 = 27°; 3 = 90°

12 ARIA

A 24
B 9
C 4
D 4
E aria = 28,26
circumferință = 18,84
F aria = 50,24
circumferință = 25,12

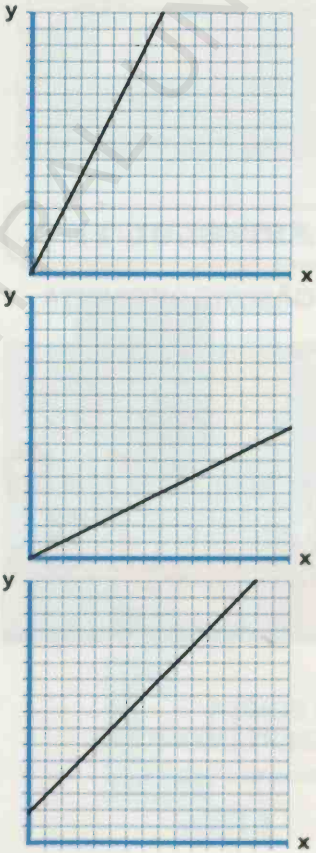
13 SUPRAFAȚA CASEI

Răspuns: 49 m².

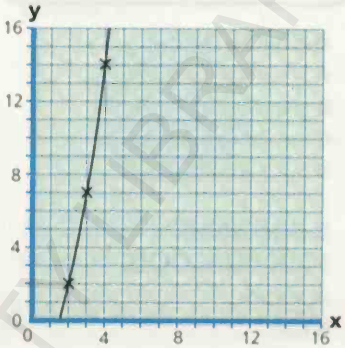
14 PUȚINĂ ALGEBRĂ

A 0,50
B 6
C 3
D 5
E 4

15 GRAFICE



16 LINIE CURBĂ



CAPITOLUL 10

1 DE LA A LA Z

1 căști
2 ceas
3 copac
4 coroană
5 fermoar
6 măr
7 mouse
8 scară
9 sticlă
10 xilofon

2 DE LA S LA S

1 sedan
2 sedare
3 sedativ
4 sedentar
5 sedimentar
6 sedimentare
7 seducător
8 seducție
9 serios
10 serviabil

3 COMPLETEAZĂ SPAȚIILE GOALE

Sperietoarea **a păzit** câmpul, **dar** ciorile **au ignorat** sperietoarea, **ciugulindu-i** pălăria, **până când** fermierul **a sosit cu** tractorul lui și **a scuturat** grebla.

continuare →

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 10
continuare

4 SINONIME
A iscusit și îndemânatic
B grațios și suplu
C macabru și înfiorător
D agil și sprinten

5 SINONIME PRIN ANALOGIE
A falsitate
B firav
C semafor
D corect

6 ANTONIME
A susține și neagă
B pueril și matur
C grăbit și încet
D colorat și cenușiu

7 ANTONIME PRIN ANALOGIE
A strălucire
B nestăpânit
C slăbire
D timid

8 NUMĂRĂ LITERE
Sunt multe cuvinte pentru fiecare caz. Iată câte un exemplu:
A AEROPLANE
B XENOFON
C NEHOTĂRÂTE
D TRASE

9 GRILA DE CUVINTE
PREZENTABILI

10 SCOATE CE E-N PLUS
A CORADOBIE. Celelalte devin cuvinte prin schimbarea ordinii silabelor.
B IRINGA. Celelalte devin cuvinte prin înlocuirea primei litere cu litera R.

12 TEXTE RĂSTURNATE
A Fortăreață.
B Francisc I.
C I.M. Pei.

15 SALATĂ DE FRUCTE
A Banană
B Căpșună
C Piersică
D Lămâie
E Caise
F Sfeclă
G Struguri
Sfeclă (C) pentru că este singura legumă.

16 DETECTIV DE ANAGRAME
A Investiga
B Monarhie
C Stilou
D Religie
E Arbitru
F Invenție

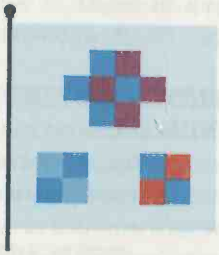
CAPITOLUL 11

1 GĂSEȘTE DIFERENȚA

2 SCHIȚA APARTAMENTULUI
Răspuns: 47 m².

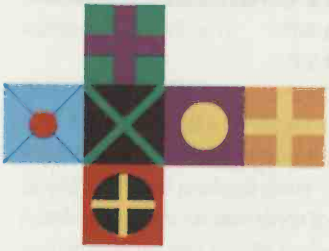
3 DIN MAI MULTE ÎNTOARCERI
Răspuns: D. Celelalte sunt rotații. D este o oglindă a imaginii C.

4 CAPCANĂ LA AMBASADĂ
Răspuns: B. Pătratele roșii au fost răsturnate.



5 ROTIRE COMPLEXĂ
Răspuns: E. Celelalte au toate perechi identice în rotații diferite: A și G; B și D; C și F.

6 DESPRE FEȚE
Răspuns: C



BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 CUBURI

Răspuns: A

8 DESFACERE

Răspuns: D. Toate celelalte pot fi perspective ale aceluiași cub; doar în perspectiva A aranjamentul lateralelor nu se potrivește cu ce este arătat în celelalte vizualizări.

9 UNDE SUNT?

10 CREATORUL DE HĂRȚI

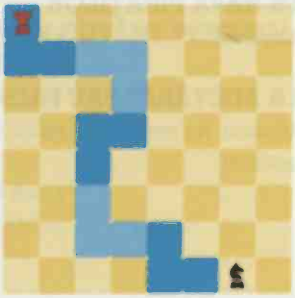
11 DEPOZITAREA ÎN CONGELATOR

12 JOCUL CU PIESE

Răspuns: B

13 MUTĂRI DE ȘAH

Răspuns: 5



14 ȘIR DE FORME I

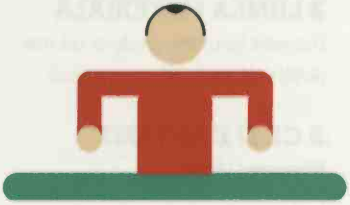
Răspuns: B

15 ȘIR DE FORME II

Răspuns: A

16 POZIȚIA URMĂTOARE

Răspuns: B. Brațul stâng se mișcă în jos și piciorul drept se mișcă în sus cu 45°. Apoi brațul drept se mișcă în jos și piciorul drept se mișcă în sus cu 45°.

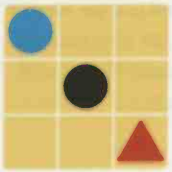


17 CONTOR PENTRU FORME I

Răspuns: C. Formele purpurii sunt simetrice pe verticală.

18 CONTOR PENTRU FORME II

Răspuns: B. Cercul albastru se deplasează pe diagonală, cu câte un pătrat; cercul negru se deplasează de la stânga la dreapta și triunghiul roșu se deplasează de la dreapta la stânga.



continuare →

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL 11
continuare

19 STRADA ALFABETULUI
Răspuns: S

CAPITOLUL 12

1 CARE ANIMAL URMEAZĂ?
Sconcs (secvența este dungi, pete, dungi, pete, așa că următorul animal trebuie să fie dungat).

2 LUMEA MATERIALĂ
Diamant (șirul merge de la cel mai puțin valoros la cel mai valoros).

3 CE ZI E ASTĂZI?
Răspuns: Vineri

4 DIRECȚII CU ALFABET
Răspuns: I

5 RAȚIONAMENT PRIN ANALOGIE
Răspuns: D. 6 este 2/3 din 9, așa că 2/3 din 12 este 8 (D).

6 MESAGERUL PĂCII
C: COPIL. Numerele corespund poziției literelor în alfabet (C=5/31; O=18/31 etc.)

7 PAUZĂ DE CAFEA
B: 7112624269. Numerele corespund poziției literelor în alfabet, dar răspunsul este de la cap la coadă (G=9, U=26, T=24, I=11, E=7).

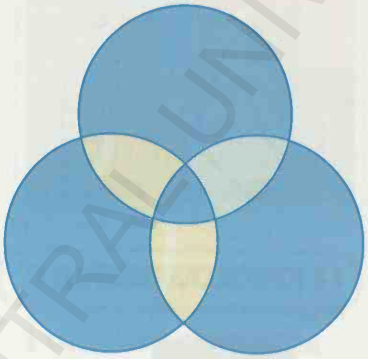
8 LEGE ȘI ORDINE
Hoț, infracțiune, arestare, tribunal, închisoare, eliberare (ordinea logică a evenimentelor de la primul la ultimul).

9 PLANETA ANIMALELOR
Castor, rozătoare, erbivor, mamifer, vertebrată, animal (ordinea clasificării).

10 ÎN AER ȘI PE MARE
Submarin, șalupă, hidroavion, zmeu, avion de pasageri, avion cu reacție (în funcție de altitudine, de la cea mai mică la cea mai mare).

11 ASOCIAȚIA MUZICIENILOR
Răspuns: A

12 CLUB SPORTIV



13 LA INTERVIU
Răspuns: 3

14 DISCURI STRICATE
Răspuns: 2

15 NAVA PIRAȚILOR
Răspuns: 17

16 ADEVĂRAT SAU FALS? I
Adevărat. Nu este o întrebare capcană!

17 ADEVĂRAT SAU FALS? II
Fals. Se poate ca Bill să fie înalt, dar eu pot fi și mai înalt. Acest sofism este cunoscut sub numele de „afirmarea consecinței": dacă A, atunci B nu este la fel ca B, prin urmare A.

18 ADEVĂRAT SAU FALS? III
Fals. Doar pentru că dacă A, atunci C și B, atunci C, nu înseamnă că dacă A, atunci B este corect.

19 CE URMEAZĂ?
OMENOS (fiecare cuvânt începe cu penultima literă a cuvântului anterior).

20 LOGICA LITERELOR I
DEFIÎJ. Celelalte sar peste o literă, acesta sare peste două.

21 LOGICA LITERELOR II
QDVHO. Celelalte sunt pe aceeași linie a tastaturii computerului.

22 ÎNCURCĂTURĂ CU MEDALII
Aur: Armitage; Argint: Beaker; Bronz: Owembe.

23 CARE CARTE DE JOC?
E și 9. Majoritatea oamenilor încearcă să confirme ipoteza și aleg E și 6. Totuși, ipoteza nu spune că o carte cu număr impar trebuie să aibă o vocală pe verso.

24 ALEGE ȘOSETELE
Răspuns: 3. Dacă scot trei șosete, cel puțin două dintre ele trebuie să aibă aceeași culoare. Mulți oameni răspund greșit 21.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 CADOURI ÎNCURCATE

Trebuie să deschizi doar cutia „asortată". Toate cutiile sunt greșit etichetate, așa încât aceasta poate fi ori cu lichior, ori cu praline. Dacă este cu lichior, atunci cutia cu eticheta „lichior" va conține praline, în caz contrar una dintre cutii ar fi avut eticheta corectă, și știm că nu este așa.

26 LITERE

ARAT	[G]	ADER
MURE	[A]	CURĂ
APTE	[N]	OBOR
EMIT	[D]	ELEN
CREM	[H]	CRETĂ
MACI	[I]	NUCI

27 CIFRUL LUI CAESAR

A ROMANI
B ȘOAPTĂ
C ASCUNS
D SECRET

28 MESAJUL SECRET

PHȚBM XTÎHQV LQVDOQKTH GKȚHBTC

29 ALB ȘI NEGRU

RÂPFÂ [PANDA]
ĂGDȘB [ZEBRĂ]
TEQPET [SCONCS]
DWȘTWE [BURSUC]
RJPIWJP [PINGUIN]
Este un cifru cu deplasare dublă.

30 GĂSEȘTE P-UL

Deplasare de cinci litere.
Textul este: PLIMBĂRILE PRIN PLOAIE PRILEJUIESC PLĂCERE.

31 CODUL MORSE

A -- .. -. -.
B - .-. . -.
C ... .--. .- -.. .
D -... .. --.. --- -.

32 TRANSMISIUNE DE URGENȚĂ

SOS NAVA EȘUATĂ PE INSULA CORALILOR

33 CUM TRECEM RÂUL

Mai întâi duci găina, o lași pe celălalt mal, te întorci după porumb, lași porumbul și iei găina, lași găina înapoi pe malul stâng, iei vulpea, lași vulpea pe celălalt mal și te întorci după găină.

34 ÎN DEȘERT

Pornesc toate cămilele, dar după o zi de călătorie, prima cămilă transferă apa pentru o zi la celelalte cămile, păstrând doar apa pentru o zi, necesară pentru a reveni la Fort Beau. După o a doua zi de călătorie, a doua cămilă transferă apa pentru o zi la cămila ta, păstrând rezerva necesară pentru două zile și revine la Fort Beau. Astfel, cămila ta mai are o rezervă de apă de patru zile, așa încât tu poți ajunge la Fort Geste și transmite mesajul.

CAPITOLUL 13

1 UN CUVÂNT PENTRU TOATE

A Carte
B Notă
C Cal
D Bancă
E Ochi

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Site-uri web utile

INFORMAȚII GENERALE DESPRE MEMORIE

www.dana.org

www.gloo.com.au

www.memorise.org

www.memory-loss.org

www.newscientist.com/topic/brain

www.pbs.org/wnet/brain/

www.sharpbrains.com

www.youramazingbrain.org/yourmemory/

TEHNICI DE MEMORARE

www.buildyourmemory.com

www.buzanworld.com

www.changingminds.org/tehnicăs/memory/peg

www.mindtools.com

www.worldmemorychampionships.com

www.youramazingbrain.org/yourmemory

PUZZLE-URI

Creativitate

www.cul.co.uk/creative/puzzles.htm

www.learning-tree.org.uk

Memoria de lungă durată

www.lumosity.com

www.memoryjoggingpuzzles.com

Memorie și creativitate

www.cul.co.uk/creative/puzzles.htm

www.enchantedmind.com/html/science/creative_memory.html

www.supplementsformemorytips.com/Improve-Memory-When-You-Improve-Creativity.html

Memorie și organizare

www.npmanagement.org/Article_List/Articles/Organizational_Memory.htm

www.web-us.com/memory/improving_memory.htm

Inteligență numerică

www.cut-the-knot.com

www.jimloy.com

www.krazydad.com

www.riddles.com

www.visualmathlearning.com

Amintirea numelor și chipurilor

www.howtoimprovememory.org/names-faces/

www.memory-key.com/improving/strategies/everyday/remembering-names-faces

www.mymemoryfix.com/remember_faces.html

Amintirea numerelor

www.braingle.com/mind/test_numbers.php

www.memorise.org/lesson3.htm

Memoria de scurtă durată

www.everydayhealth.com/longevity/mental-fitness/brain-exercises-for-memory.aspx

www.free-sudoku-puzzles.com/games/memory-game/short-term-memory-game.php

www.fupa.com/play/Puzzles-free-games/short-term-memory

www.onlinegamescastle.com/game/short-term-memory

www2.stetson.edu/~efriedma/puzzle

Inteligență verbală

www.puzzlechoice.com

www.wordplays.com

Inteligență vizuală și orientare în spațiu

www.mycoted.com

www.sharpbrains.com

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Index

A
acronime 47
acrostih pentru lista de cadouri 49
acrostihuri 48, 90, 100
alfabet
direcţii 156
ordine 133
repere de memorare
algebră 128, 129
amintirea activităţilor zilnice
metoda asocierilor 48
sistem cu repere de rime numerice 52
amintirea aleatorie a obiectelor 13, 15
amintirea cu ajutorul nodurilor 80
amintirea datelor evenimentelor 68, 69, 73-75, 77-79
amintirea firmelor luminoase de bar 16
amintirea indicaţiilor de direcţie 54, 55
amintirea listei 22, 23, 63
amintirea locului de parcare 63
amintirea obiectivelor turistice 51
amintirea ordinii 34
amintirea PIN-urilor 84, 90-95
amintirea reperelor 18, 147
amintirea sarcinilor
tehnica acrostihului 47, 49
sistemul cu repere alfabetic 50
sistemul cu repere din călătorie 62
sistemul cu repere cu rime numerice 52
amintirea substantivelor comune 107
amintiri din copilărie 73
anagrame 139
analiză de frecvenţă a literelor 165
animale, amintire 14
aniversări, amintire 79
antonime 135
aptitudini logice 9, 154-167
aptitudini numerice 9, 110-119
aptitudini verbale 9, 132
aptitudini vizual-spaţiale 9, 142-151
arii şi volume 127, 143
aritmetică 9, 110-119, 122-129
aritmetică mintală 119
asocieri emoţionale 26
B
bătălii, sistemul cu repere corporale 105
C
călătorii
amintirea indicaţiilor de direcţie 54, 55, 64
amintiri de lungă durată 75
sistem cu repere 62, 63, 106
chipuri, amintire
amintirea poziţiei 32, 33
declanşatori de asocieri 34-37, 39
chipuri amuzante 31
chipuri banale 31
nume 34, 35, 37
perechi 38
memoria de lungă durată 75
secvenţă narativă 34
cifrul lui Caesar 164, 165
citire pe dos 137
citirea hărţii 18, 19, 147
codificare
litere cu litere 164, 165
codul Morse 166
cifre şi litere 156
pentru parole 85, 86
codificare 8
codificarea parolei cu tastatura 86
codul Morse 166
cogniţie 8, 9
conceptualizare 172
creativitate 6-8, 57, 170, 171, 173-177
creativitate narativă 175, 176
culori, amintire 16, 20
cumpărături
tehnica acronimelor 47
tehnica acrostihurilor 48, 49
sistemul cu repere alfabetic 50
grupare 53
sistem de conexiuni 45-47
amintirea listei 45
testul banilor 111-112
sistem de repere cu rime numerice 52
cuvinte
joc grilă 136
conceptualizarea contrariilor 172
amintirea PIN-urilor 91, 93
citire invers 137
testul asocierilor îndepărtate 171
secvenţiere 157, 161
aptitudini verbale 132-139
scări pentru cuvinte 138
D
date în jurnal 61, 77
declanşatoare pe bază de asocieri 26, 27, 34-36, 39-41, 56
declanşatori pentru memoria de scurtă durată 26
declanşatori vizuali
date din jurnal 64-67, 76-79
indicaţii de direcţie 54
chipuri 26, 27, 39, 41,41, 75
călătorii 62
chei 57
amintirea PIN-urilor 93
distanţă mentală pentru rezolvarea de probleme 176
distragerea atenţiei 24, 25
E
elemente de context care ajută aducerea aminte 101
F
forme
potrivire 148
amintire 13, 38
rotire 144-147
succesiune 149-151, 155
fracţii 113, 114
G
găsirea cheilor 56, 57
geometrie 126

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

grafice 112, 128, 129
greutăți și unități de măsură 118
grupare, tehnică 22, 23, 55
gruparea obiectelor 15

H
hartă mintală 103

I
indicii pentru parole 85
informații despre lilieci 102
instrumente muzicale 105
inteligență emoțională 7
inteligență emoțională 9
interviuri
amintirea datelor 65
amintirea numelor 35

Î
întrebări adevărat sau fals 160
îmbunătățirea creativității 170-177

J
jocul cu piese 148
jocul lui Kim 22, 23

L
Leetspeak 85
lista apelurilor telefonice, amintire 61
liste de manuale 63
Litere
analiza frecvenței 165
aptitudini logice 161
codificare 156, 164, 165
cifruri 164
amintirea PIN-urilor 92
puzzle cu înlocuire 164
puzzle numărătoare 136
puzzle scrabble 136

M
mâzgăleală creativă 173
memoria de lungă durată 8, 72-81
memoria pe termen mediu 8, 60-81
memorie
biografică 8
declarativă 8
definiție 8
episodică 8
procedurală 8
memorie biografică 8, 72
memorie de scurtă durată 8, 12-29, 44-59
memorie declarativă 8
memorie episodică 8
memorie explicită 8
memorie procedurală 8, 72, 80
memorie semantică 72, 76, 98-107
memorie senzorială 74
metoda conexiunilor 46
metoda distribuției 75
model multinivelar 8

N
numere
amintirea PIN-urilor 90-95
codificarea cu litere 156
exersarea aritmeticii mentale 119
interferența cu amintirea 25
prime 123
puzzle-uri 123-126

O
obiecte
amintirea aleatorie a obiectelor 13
categorii 171
creativitate fantastică 175
grupare 22, 23
perechi 22, 23
localizare și grupare 15, 19
testul utilizărilor alternative 173
opere de Mozart, sistemul cu repere tip călătorie 106
optmizare în trei etape 40, 41
origami 81

P
pastila mnemonică 67
păsări 14
perechi de chipuri 38
perechi de obiecte 22, 23
poeți, amintire 107
potrivirea profesiei cu chipul 34
povestea ca reper mnemotehnic 106
procente 115, 116, 119
program TV, amintire 68
proporții 115
puncte pe traseu 55
puzzle „găsește diferența" 143

R
raționament prin analogie 156
recapitulare 102-107
reclame 61
repere din calendar 76
repetiție pentru amintire 21, 31
reprezentări mentale 17
rime pentru amintirea PIN-ului 94
rotire mintală 144, 147
Roza Vânturilor 54

S
scenarii 176
schimbarea consoanelor în parole 88
scriere creativă 175, 176
semne de circulație, amintire 17
simboluri pentru parole 85
sinonime 134
sistem cu repere corporale 105
sistem cu repere din calendar 76-79
sistem cu repere din zilele săptămânii 64, 65, 68, 69
sistem cu repere orare 66-69
sistem de repere
alfabetic 50, 51
corporal 105
calendaristic 76-79
cu zilele săptămânii 64, 65, 68, 69
etapele călătoriei 62, 63, 106
etape narative 106
numere cu rimă 52, 78, 79
sistemul de bază pentru parole 86-88
sistemul de memorare loci 45
Stoop, testul 137

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

studierea contextului 20, 24, 39
suprafețe și arii 127

Ș
șah 21, 148

T
teamă de matematică 9, 110-119, 122-129
tehnica rețelei mintale 103
test cu conexiuni între informații 99
test de cultură generală 99, 101
test de sincronizare 117
teste-fulger 99
testul „utilizărilor alternative" 173
testul asocierilor îndepărtate 171
testul banilor 111, 112, 116, 118

U
unghiuri 126

V
vacanțe
amintirea evenimentelor 69
amintiri senzoriale 74
sistemul cu repere alfabetic pentru amintirea obiectelor 51
tehnica acrostihului pentru amintirea obiectelor 48
Venn, diagrame 158, 159

Z
zecimale 114
zile de naștere, amintire 75, 78

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Despre autor

Joel Levy este un scriitor și jurnalist de știință preocupat de psihologie. Scrierile sale explorează atât psihologia generală, cât și pe cea aplicată, de la dezvoltarea cognitivă la experiențe anormale. După absolvirea Facultății de biologie moleculară și psihologie la Universitatea Warwick și Edinburgh, a continuat să scrie lucrări printre care *Boost Your IQ* și *Train Your Brain*.

Despre ilustrator

Keith Hagan are o carieră bogată în domeniul artei grafice, remarcându-se ca ilustrator, realizator de efecte speciale de animație și ca autor de reclame. De asemenea, creează materiale în domeniul vizualului și pentru edituri și clienți corporatiști.

Mulțumirile autorului

Le mulțumesc lui Lizzie Yeates și restului echipei care m-au sprijinit la realizarea acestei cărți, Angela Baynham, Miranda Harvey, Harriet Yeomans și Keith Hagan. Adresez mulțumiri speciale și lui Dawn Henderson. Dedic cartea Annei Hooper, sursa mea de inspirație și care mi-a acordat un sprijin enorm.

Mulțumirile editorului

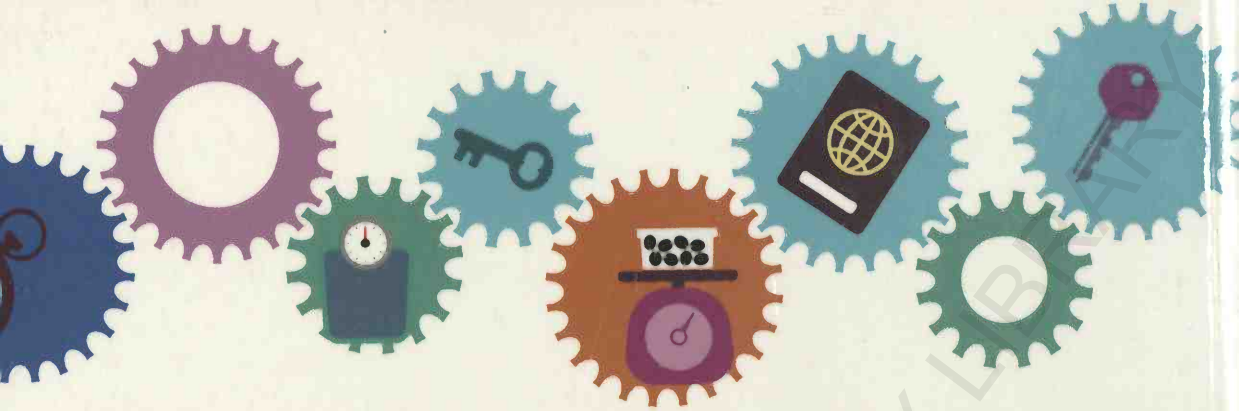
Dorling Kindersley dorește să le mulțumească următoarelor persoane: Kate Fenton și Heather Matthews pentru asistență grafică, Michele Clarke pentru realizarea indexului, Claire Cross pentru corectarea textului, Wikki Sims pentru verificarea problemelor și exercițiilor și lui Roger Trevena pentru verificarea problemelor în cele două capitole de matematică.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

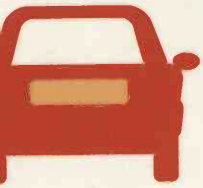
BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2016/376

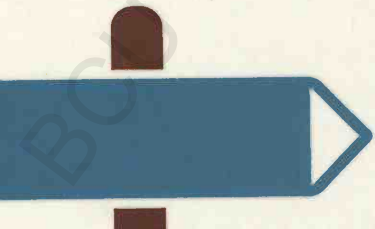
69,90 Cu



Zi de zi, creierul nostru trebuie să facă față la nenumărate provocări, de la amintirea codurilor PIN până la citirea unei hărți sau rezolvarea unui puzzle. Această carte prezintă un program intensiv de îmbunătățire a memoriei și a abilităților cognitive pentru a te ajuta să faci față unor astfel de provocări atunci când apar.



- Exerciții și chestionare
- Tehnici de îmbunătățire a memoriei
- Sfaturi utile



Află mai mult pe:
www.litera.ro
ISBN 978-606-741-202-4
9 786067 412024

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY